revista del

consumidor

de colección y consulta

diez pesos

No.15

Cómo comprar aparatos electrodomésticos.

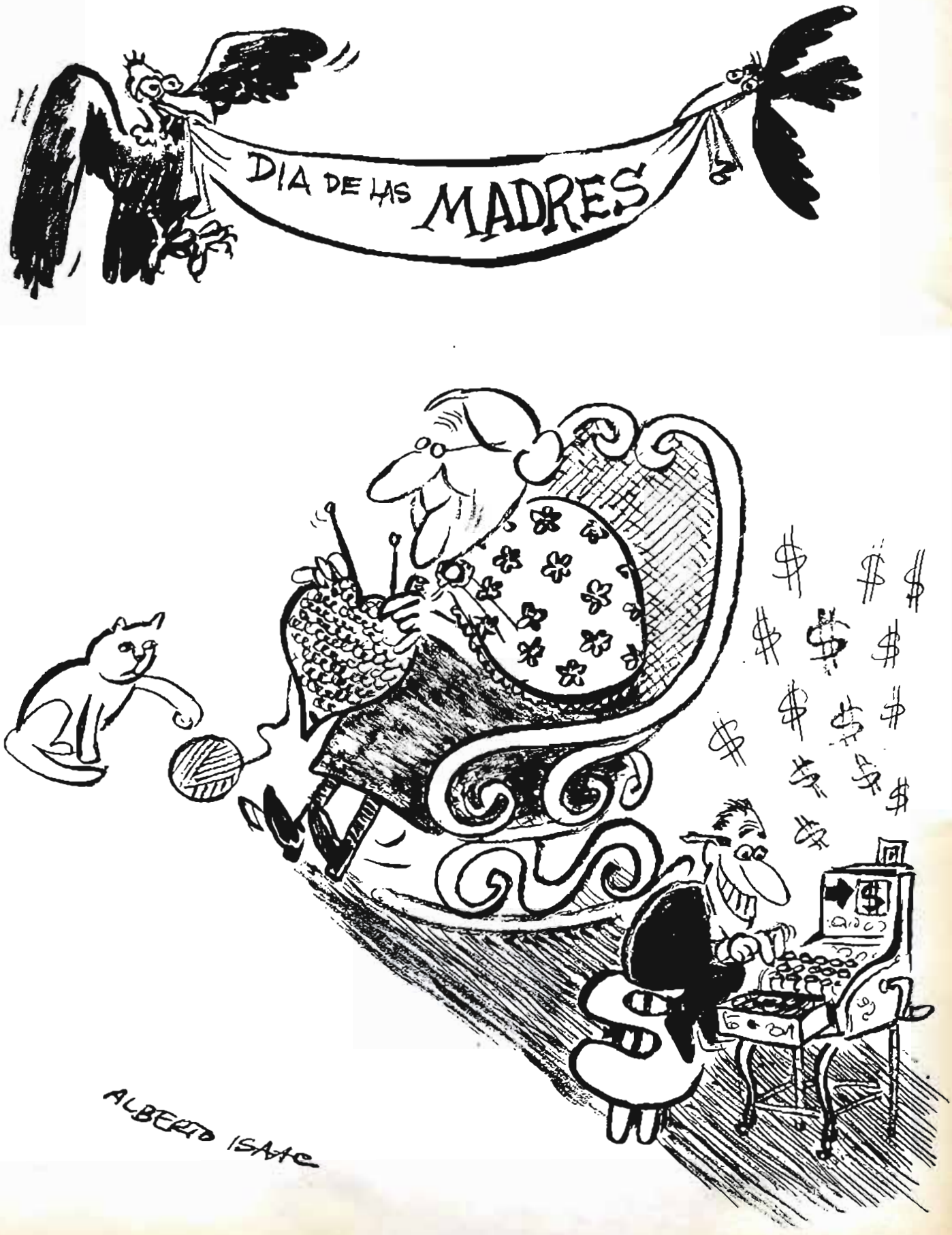
Bicicletas juveniles: 11 marcas y 90 modelos para elegir

Academias comerciales: ¿alternativa para miles de jóvenes?

¡Mujeres trabajadoras y madres de tiempo completo!

A LA SOMBRA DE MAMÁ

CARTON DE ALBERTO ISAAC



Madre de tiempo completo

El trompetazo madrugador del mariachi, la invitación a comer a un restaurante de lujo para romper —tan sólo ese día— las cadenas que la atan a la cocina; estar rodeada de toda la familia, recibir los regalos y el reconocimiento de la sociedad, y una tregua en las agresiones mutuas: eso significa, para la mayoría de las madres mexicanas, el 10 de mayo.

Según el análisis sicológico que usted encontrará en el interior de este número, la mayoría de las madres de nuestra sociedad, constituida por las que se dedican a las "labores del hogar", han renunciado a casi todas sus aspiraciones personales. En muchos casos han abandonado su profesión, con el fin de ser madres de tiempo completo. Pero esta abnegación —por las frustraciones que acarrea— lejos de ser benéfica se traduce en muchos de los males que padece nuestra familia, nuestra sociedad.

Lo anterior, como todo en nuestro tiempo, repercute en el terreno del consumo. El día de la Madre fue de los primeros en reclamar su sitio, y hoy está a la cabeza. Así la cosa, las prácticas publicitarias nos hablan de que la madre merece lo mejor de entre todo lo que ofrecen las tiendas.

Pero, ¿hasta qué punto, conviene, reflexionar, estamos dando una solución material a un problema que requiere otras consideraciones?

Los comerciantes aprovechan, obviamente, la coyuntura.

Pero el consumidor tiene el derecho de pensar, de proteger el dinero ganado con su trabajo, antes de lanzarse a comprar.

Todos sabemos que el amor filial no se mide por el precio de un regalo, así como no es ingrato el hijo que carece de recursos para adquirirlo. Y también que resulta tonto realizar un gran esfuerzo, pedir prestado, sacrificar necesidades imperiosas para responder, en último término, a obligaciones inventadas por el comercio.

Sin embargo, ¡cuántos casos de esta naturaleza conocemos!

No hay por qué desorbitarse. Una madre, como cualquier ser humano, en el fondo prefiere vivir tranquila, cubrir sus necesidades básicas durante todo el año, a recibir el 10 de mayo, el "día de las madres", un costoso regalo que ella sabe podría ser causa de muchas lágrimas y del desequilibrio de un presupuesto.

En estas fechas, la venta de aparatos electrodomésticos alcanzan cifras muy elevadas. Si usted decidió regalar uno de estos artículos, en el contenido de esta revista también encontrará la información necesaria para comprar mejor.

La REVISTA DEL CONSUMIDOR se publica mensualmente como el órgano oficial de difusión del INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR, Insurgentes Sur No. 1871. México 20, D. F. Tel.: 550-47-55, y está totalmente impresa en papeles nacionales por EDESA, Kilómetro 17.5 de la Av. Presidente Juárez, Tlalnepantla, Estado de México, Tels.: 535-26-25, 578-87-42 y 565-03-91. Tipografías por Multiservicios Publicitarios, Av. Universidad No. 1499, México 21, D.F. Tels.: 524-96-12 y 524-09-20. Distribuida por la Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Se reservan todos los derechos conforme a la Unión Internacional del Derecho de Autor. No se autorizará el uso de ninguno de los materiales que aparecen en esta publicación para fines publicitarios o comerciales. El contenido de los artículos firmados es responsabilidad directa del autor y no necesariamente refleja ni la filosofía ni el criterio editorial de la revista. No se devuelven originales. Certificado de Licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, según oficio No. 504-1081, del 19 de octubre de 1976. Registrada como correspondencia de segunda clase por la Dirección General de Correos mediante oficio No. 6339, expediente No. 091.70-1423, de fecha 19 de noviembre de 1976.

DIRECTORIO

CONSEJO EDITORIAL

PRESIDENTE
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR
Lic. Adolfo Lugo Verduzco

VOCALES

SUBDIRECTOR DE ORIENTACION Y DIFUSION DEL INC
Lic. José Antonio Perea G.

SUBDIRECTOR TECNICO DEL INC.
Lic. Guillermo Wilkins Ch.

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO DEL INC
Lic. José Luis Turueño R.

DIRECTOR DEL AREA EDITORIAL DEL INC
Lic. Sergio Valdez P.

JEFE DE PRENSA Y RELACIONES PUBLICAS DEL INC.
Dr. Alfredo Nolasco C.

AREA EDITORIAL

JEFE DE COORDINACION Y PRODUCCION
Sol de Durán

JEFE DE REDACCION
Luis Javier Mier

REDACCION
Salvador Peniche Pasos
Raúl Carbonell
Norma Sinay

JEFE DE ARTE Y DISEÑO
Rafael Domínguez Hernández

ILUSTRACION Y MAQUETEO
Francisco Estebanez
Augusto Apón
Ricardo Baeza

JEFE DE DIFUSION
Victor Manuel González R.

CIRCULACION
Rubén de la Mora

COORDINADOR DEL DEPARTAMENTO TECNICO DEL INC
Carlos Cárdenas

FOTOGRAFIA
Citlali Rovirosa y Jorge Acevedo

Precios	República Mexicana	Extranjero
Ejemplar suelto	$ 10.00 M.N.	U.S. $ 0.90
Suscripción anual (12 números)	$ 100.00 M.N.	U.S. $ 6.00
Ejemplar atrasado	$ 15.00 M.N.	U.S. $ 0.60

INDICE

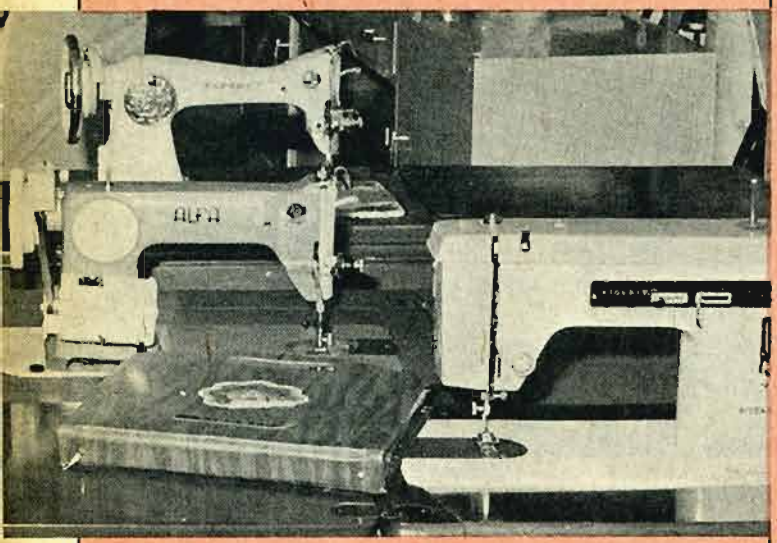
Editorial.	Pág. 705
Indice.	706
Sumario.	707
30 Respuestas para la futura mamá.	708
La madre trabajadora.	712
Cómo comprar aparatos electrodomésticos.	715
La Miel.	721
Consummatum Est.	724
Estudio comparativo: bicicletas juveniles.	726
Academias comerciales.	731
¿Para qué sirven los alimentos?	735
Psicología de la moda.	737
El consumidor en el mundo.	741
El regateo como juego útil.	743
Educación musical infantil.	745
Resistencia de las bacterias a los antibióticos.	748
Cultura.	749
La correspondencia.	752

LA REVISTA DEL CONSUMIDOR tiene como objetivo esencial proporcionar a los consumidores información, orientación y consejo acerca de bienes y servicios, así como ofrecerles recomendaciones y sugerencias en todo lo tocante al manejo racional del presupuesto familiar y la preservación de la dignidad humana. Ni la revista ni el Instituto Nacional del Consumidor aceptarán muestras de productos ni se comprometerán de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. Los estudios comparativos de la REVISTA DEL CONSUMIDOR llevarán el propósito único de informar y orientar a sus lectores, y no podrán ser utilizados para ningún fin publicitario o comercial. La violación de esta prohibición expresa ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes. Los productos que se utilizan para la elaboración de los estudios comparativos se adquieren en el mercado libre, precisamente bajo las condiciones en las que los compran normalmente los consumidores; y se sujetan a pruebas exhaustivas de laboratorio y al juicio de expertos en el producto objeto de la investigación.

Correspondencia y suscripciones: Diríjase a la REVISTA DEL CONSUMIDOR, Insurgentes Sur No. 1871, México 20, D.F.

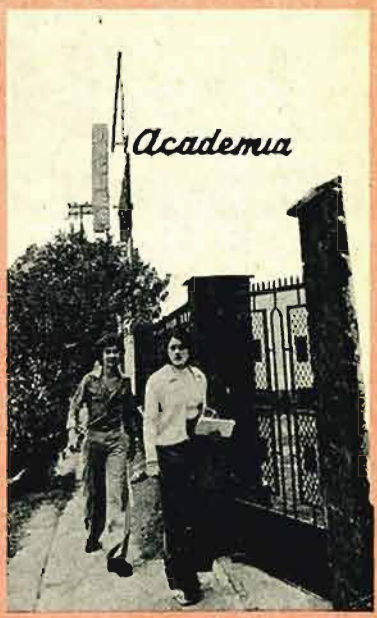
El Instituto Nacional del Consumidor autoriza la reproducción total o parcial de los textos incluídos en esta revista, siempre que se indique su procedencia.

SUMARIO



En estas fechas, la compra de aparatos electrodomésticos es muy común. Si decidió adquirir uno de estos artículos, ¿sabe cómo elegirlo?

Pág. 715

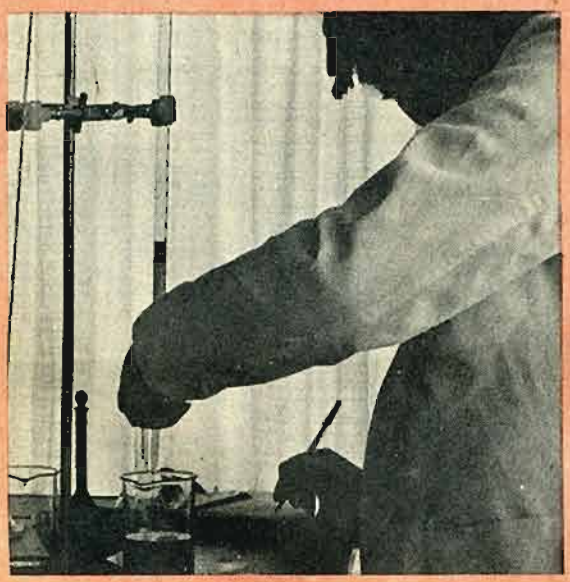


La urgencia de lograr trabajo provoca la inscripción en academias comerciales. Pero, ¿cuáles son los cursos que ofrecen y a qué precios?

Pág. 731

"Estar a la moda, ¿es ser diferente? ¿es tener cierto prestigio?

Pág. 737



Motivados por su deseo de realización y otras por necesidad, la participación de las madres en la actividad laboral se ha incrementado. ¿Es conveniente que la madre trabaje?

Pág. 712

Las hay de varios tipos. ¿Cuáles son mejores?, ¿cuáles más resistentes?, ¿cuáles más seguras?

Pág. 726

30 respuestas para la futura mamá

Fumar en exceso puede provocar trastornos serios.

1.- ¿Cuándo debe efectuarse la primera visita al médico?

En cuanto existe la sospecha de embarazo. Este contacto inmediato con el profesional permitirá realizar un examen médico completo, así como los análisis necesarios para saber si hay algo en el estado actual de salud que pueda afectar a la madre o al niño (por ejemplo diabetes). De este modo, el médico podrá aconsejar debidamente a la embarazada sobre las precauciones que debe tomar en el primer trimestre de gestación. Estos tres primeros meses son los más importantes del embarazo: durante ellos se desarrollan prácticamente todos los órganos del niño.

Por otra parte, es en esta etapa cuando el embrión necesita una gran protección debido a su fragilidad. En general, conviene ser muy prudente durante este periodo.

2.- De algún modo, las atenciones que requiere una embarazada ¿la asemejan a una "enferma"?

Definitivamente no. El embarazo no es una enfermedad; es un estado fisiológico para el cual el organismo femenino se prepara cada 30 días. Luego de que el niño ha sido concebido, el cuerpo se va modificando sin cambios bruscos; mes tras mes se va adaptando al nuevo estado y preparando para el parto.

En muchas ocasiones, incluso, el embarazo deja al organismo en mejor estado que antes; es todo lo contrario a una enfermedad que sobreviene de improviso y lo obliga a luchar contra ella, dejándolo —casi siempre— maltrecho.

3. ¿Siempre se presentan náuseas y vómitos al comienzo del embarazo?

Aunque con frecuencia, los especialistas afirman que sólo se producen en un 50 por ciento de las futuras madres. El médico es el único que debe aconsejar cómo atenuar estas molestias: **nunca** se debe tomar algún remedio contra los vómitos sin su autorización.

4. Una enfermedad contagiosa ¿puede provocar malformaciones en el niño?

Esta posibilidad está comprobada en el caso de la rubéola, la sífilis y cualquier enfermedad. Claro que, dentro de lo posible, es muy importante no contraer ningún padecimiento contagioso. Por eso, la embarazada debe abstenerse de visitar a cualquier persona enferma, aunque sólo se trate de una simple gripa.

5.¿Qué es la toxoplasmosis de cuyos peligros para la embarazada se habla tanto últimamente?

Es una enfermedad muy extendida en países donde es habitual el consumo de carnes casi crudas. Pero también se puede contraer comiendo verduras o frutas que no han sido bien lavadas. En la mayoría de la gente es inocua, pero en determinadas circunstancias puede afectar gravemente al bebé. Mediante un análisis muy sencillo, el médico puede determi-

nar si la futura mamá ha contraído o no toxoplasmosis. Este análisis debe realizarse al comienzo del embarazo, y en caso de existir la enfermedad, el tratamiento adecuado eliminará todos los riesgos.

6. ¿Se pueden tomar medicamentos durante el embarazo?

Sí, pero únicamente si los prescribe el médico. Está totalmente prohibido tomar cualquier tipo de medicamentos por cuenta propia o porque los recomienda alguna amiga o vecina.

7. ¿Se puede vacunar una embarazada?

Esto depende de la vacuna, del momento del embarazo en que se vaya a administrar... y, por supuesto, del juicio del médico.

8. Además de las periódicas visitas de control, ¿ante qué síntomas hay que consultar al médico de inmediato?

Fundamentalmente, en dos circunstancias: 1) Si se producen pérdidas de sangre, por pequeñas que sean, y sobre todo si se repiten; 2) Si hay expulsión de líquido por la vagina. En cualquiera de estos dos casos, es fundamental consultar sin demoras al especialista.

9. ¿Es cierto que la embarazada tiene que "comer por dos"?

Absolutamente falso. Lo que importa no es la cantidad de comida, sino la calidad. Es decir, la embarazada debe estar bien alimentada, con comidas ricas en proteínas, vitaminas y minerales; pero no debe comer mucho, para evitar aumento desmedido de peso.

10. En general, ¿cuál es el aumento de peso correcto durante el embarazo?

Lo ideal es aumentar entre 9 y 10 kilos, no conviene sobrepasar de los 12. Si se aumenta mucho, se corren ciertos riesgos (algunos de gravedad). Por ejemplo: trastornos digestivos, dificultades en el parto, e incluso se puede presentar una enfermedad llamada "toxemia gravídica", de muy serias consecuencias.

11. ¿Conviene eliminar la sal?

Lo que conviene, en general, es que los alimentos estén condimentados con la menor cantidad posible de sal ya que retiene el agua en los tejidos y esto provoca hipertensión arterial, lo que conduce al mal funcionamiento del riñón, con lo que aumentan las probabilidades de que surja la ya citada "toxemia gravídica". En algunos casos, incluso, el médico aconseja suprimir totalmente este condimento.

12. ¿Existen alimentos que no conviene comer durante el embarazo?

Lo que se puede afirmar es que existen alimentos de los cuales no conviene abusar: comidas pesadas y difíciles de digerir (frituras, embutidos o carnes grasas), las muy condimentadas y las "engordantes" (postres, pan, dulces).

13. ¿Es cierto que la embarazada necesita tomar mucha leche?

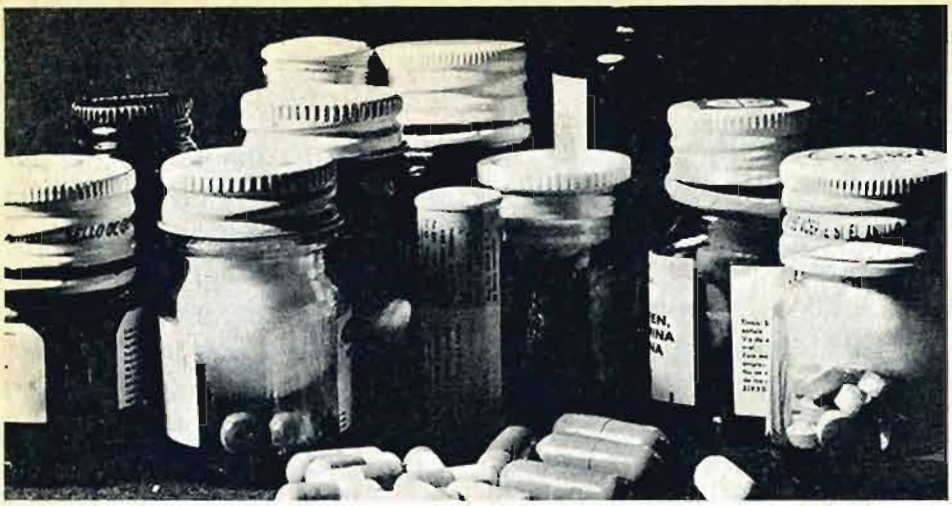
En general, es suficiente beber medio litro de leche diario.

14. ¿El alcohol y el cigarrillo pueden provocar malformaciones en el bebé?

No está comprobado que el cigarrillo provoque malformaciones fetales. Lo que sí puede suceder (en aquellas mujeres que fuman excesivamente), es que el niño nazca prematuramente o con menos peso que el normal. Por eso conviene dejar de fumar o cuando menos reducir el consumo. En cuanto al alcohol, tampoco origina malformaciones, pero resulta dañino (tanto para la madre como para el bebé) si se toma en abundancia.

15. ¿Se puede continuar practicando algún deporte o gimnasia durante el embarazo?

Ambas prácticas son muy beneficiosas si se toman en cuenta ciertas precauciones. En el caso de los deportes, hay que evitar aquellos muy violentos, que presenten el riesgo de caídas o golpes en el vientre. En el de la gimnasia, los ejercicios especialmente elegidos para las embarazadas (y que habitualmente forman parte de los cur-



Totalmente "prohibido" tomar medicamentos que no recetó el médico.

sos de sicoprofilaxis del embarazo), ofrecen valiosas ventajas. Por ejemplo: activan la circulación sanguínea, mejoran la oxigenación, ayudan a una buena posición del cuerpo y la columna vertebral (lo que permite llevar al niño sin cansarse), preparan al organismo para un parto más fácil y rápido (porque con la gimnasia los músculos se fortalecen y las articulaciones de la pelvis se vuelven más flexibles), y ayudan a que la mujer recupere su silueta más rápidamente luego del parto.

Si por alguna razón no se puede practicar, conviene caminar por lo menos media hora al día.

16. ¿Son convenientes los baños en el mar?

Sí, resultan benéficos siempre que se eviten las aguas demasiado frías, que ocasionarían algún resfriado. También conviene privarse de entrar bruscamente en el agua.

17. ¿Hay que tomar precauciones contra el sol?

Sí. De ningún modo le convienen a la embarazada las exposiciones prolongadas porque pueden provocar la aparición de manchas en la cara, o várices en las piernas.

18. Una caída violenta ¿puede provocar un aborto?

Es raro que esto suceda, salvo que junto con la caída se haya producido un fuerte golpe en el vientre. De todos modos, conviene —como medida precautoria— acostarse, y si se tienen dolores o pérdidas vaginales, hay que consultar de inmediato con el médico.

19. Dormir boca abajo ¿puede hacer daño al bebé?

De ningún modo. El bebé está suficientemente protegido por sus envolturas, y ninguna postura que adopte la madre al dormir puede dañarlo.

20. ¿Es necesario interrumpir las relaciones conyugales en algún momento del embarazo?

Si la embarazada goza de buena salud y todo se desarrolla normalmente, algunos médicos aconsejan no variar el ritmo de su vida sexual pero sí recomiendan mucha prudencia en el último mes. Otros especialistas recomiendan relaciones cuidadosas y no muy frecuentes durante los tres primeros meses, y las consideran inconvenientes hacia el final del embarazo.

21. Hay que tomar alguna precaución en cuanto a la higiene corporal?

El baño diario debe mantenerse, pero no conviene tomarlo demasiado caliente (produciría cansancio) ni demasiado frío (puede provocar contracciones uterinas). Los baños de vapor están totalmente prohibidos.

22. ¿Es cierto que el no satisfacer un "antojo" de la embarazada puede tener consecuencias en el niño?

Falso. Los "antojos" tienen generalmente un origen síquico y no influyen para nada en la salud o el aspecto del bebé.

23. ¿En qué consiste el parto sicoprofiláctico?

A grandes rasgos, puede afirmarse que es la preparación de la embarazada para que lleque al momento del parto en las mejores condiciones posibles. Esta preparación comienza a partir del cuarto o quinto mes de gestación, y consiste en pláticas, conferencias, proyección de películas y clases de gimnasia (impartidas por instructoras, ginecólogos, pediatras, anestesiólogos). De este modo se persigue que la embarazada se familiarice con su cuerpo y las modificaciones que va sufriendo, que aclare las numerosas dudas que surgen a lo largo de la gestación, y conozca de antemano el proceso del parto. De esta manera, también se intenta evitar el miedo a lo desconcido, y eliminar la errónea —y difundida— creencia de que el parto es una

La nicotina, a largo plazo una de las sustancias más mortíferas.

intervención quirúrgica, en la que el paciente es un sujeto pasivo. Por el contrario, se trata de un fenómeno natural, que se desarrolla fácilmente si la mujer participa activamente en él.

24. ¿El parto sicoprofiláctico es "parto sin dolor"?

Lo que logra el parto sicoprofiláctico es "parto sin temor" Se sabe que el miedo crea una tensión muscular exagerada y por esta razón los músculos que tendrían que relajarse para ayudar a que el niño nazca, se encuentran tensos y contraídos. Esta tensión es la que crea el dolor. Para vencerlo, entonces, es necesario superar el miedo, y para ello, la embarazada debe saber qué es lo que sucede en el interior de su cuerpo, cómo vive el niño y cómo va a nacer. Necesita saber cómo respirar adecuadamente, y cómo relajar sus músculos, sus nervios y su espíritu en el momento del parto. Sólo se teme lo que se ignora.

24. ¿Es cierto que si el primer parto fue por medio de cesárea, el segundo también lo será?

Esto ocurre algunas veces, pero no forzosamente. Depende de las razones que motivaron la cesárea.

25. ¿La utilización de forceps a la hora del parto, es siempre peligrosa para el bebé?

El médico emplea este instrumento cuando es necesario terminar rápidamente un parto, en beneficio del niño o de la madre. Su aplicación, siempre que sea realizada con cuidado, no ofrece peligros.

26. Llegada la hora del parto, ¿cuál es el momento exacto en que se debe partir hacia la clínica?

Muchas embarazadas temen dar a luz en camino hacia la clínica, por no haber salido de su casa con suficiente anticipación. Sin embargo, estos casos son muy raros. Generalmente se cuenta con el tiempo necesario (sobre todo en las primerizas). De todas formas, el médico explica siempre cómo reconocer este instante, de acuerdo con el ritmo, la intensidad y la duración de las contracciones.

27. ¿Es necesario utilizar anestesia durante el parto?

En partos normales, afortunadamente se practica cada vez menos la anestesia general que, al dormir completamente a la mujer, le impide participar activamente en el parto y escuchar el primer llanto de su hijo. Este tipo de anestesia es innecesaria si la madre está bien preparada y el parto es normal. En caso de surgir complicaciones, le corresponde al médico decidir si se impone su utilización o no.

28. En caso de que el parto se adelante, ¿es mejor que el niño nazca a los siete meses que a los ocho?

Esta es una falsa creencia. Cuanto más cerca de la fecha límite nazca un niño, más probabilidades tiene de vivir.

29. ¿Es conveniente que el esposo de la embarazada esté presente durante las visitas al médico?

Sí, por supuesto. Aunque desde el punto de vista físico el embarazo es sobrellevado sólo por la mujer, las responsabilidades, dudas, temores y alegrías que origina la nueva situación deben ser íntegramente compartidas por la pareja.

30. ¿Puede el padre presenciar el parto?

En México son pocas las clínicas que lo permiten, y siempre que la pareja haya seguido el curso de sicoprofilaxis. Pero si se cumplen estos requisitos, es decir, que el padre también se haya "preparado" para presenciar el parto, y si así lo desea, es importante que esté junto a su mujer en ese momento. Para ella constituirá una ayuda espiritual valiosa; para él, una rica experiencia. El hijo, concebido por ambos, también los tendrá juntos en el irrepetible instante de su advenimiento a la vida.

Cuando una mujer responde cualquier forma impresa nos resulta totalmente natural que al preguntársele: "¿Trabaja?", conteste: "No, soy ama de casa."

Es decir, se entiende por trabajo en este ejemplo el que se realiza fuera del hogar, recibiendo una retribución económica por él.

Sin embargo, nadie duda de que las mujeres han trabajado en todas las épocas, y muchas veces, en extensas jornadas de casi 24 horas dentro de su casa. Sólo que su trabajo, que consiste en atender y educar a los hijos y ocuparse del quehacer cotidiano, no se traduce en un producto externo, visible. Esta es la razón por la que ha sido denominado, muy acertadamente, "trabajo invisible".

La madre trabajadora

No siempre la madre que trabaja fuera del hogar, lo hace sólo para aumentar los ingresos familiares. También influye el deseo de realización personal, que incidirá en una mejor relación.

Se trata de una tarea en la que se repite siempre lo mismo, día tras día, sin que en ningún momento se lo pueda sentir como un trabajo productivo, con un resultado que sea posible exhibir.

Si en una jornada de trabajo un hombre levanta una pared o repara un artefacto, tiene una medida externa de su trabajo: algo que se empezó se ha terminado y es remunerado por ello. Al mismo tiempo siente una clara satisfacción por la labor cumplida. Cuando en cambio una mujer termina de atender a sus hijos, de limpiar su casa, lavar la ropa, etcétera, no le queda nada, y deberá repetirlo horas después.

Lo que agrava aún más el problema es que la mujer no tiene un reconocimiento externo por su trabajo que le permita valorarse como persona. En el ejemplo anterior, ese trabajador se sentirá muy a gusto consigo mismo si es considerado por la gente como un buen albañil o un buen electricista. En cambio, ¿qué reconocimiento externo obtiene una buena madre o una ama de casa responsable?

El trabajo "invisible", dentro del hogar, resulta poco gratificante porque no crea un producto que se pueda ver.

Importancia del trabajo en el ser humano

Es indiscutible que ha sido el trabajo, con su consiguiente transformación de la naturaleza, lo que ha permitido el desarrollo de la especie humana. Y, por cierto, el trabajo constituye el pilar básico sobre el que se edifica cualquier sociedad.

Pero su valor no es solamente social. También tiene una enorme importancia sicológica para el individuo. Es justamente a través del trabajo como el ser humano suele encontrar un sentido a su vida, un objetivo que perseguir.

Tomemos un ejemplo de todos los días: ¿cuántas mujeres no terminan sintiendo el trabajo de su esposo como a una "rival" contra la cual es muy difícil luchar? Y ello es así porque las labores diarias pueden ser cargadas sicológicamente con todas nuestras tendencias afectivas, convirtiéndose en primordiales en nuestra vida. Es como si nos "enamoráramos" de nuestra actividad.

Todo ello, claro está, tiene un sentido: en el fondo, sentirnos capaces, productivos, afirmarnos ante nuestros ojos y ante los de los demás. Se trata de un interjuego complejo: si me siento bien conmigo mismo, puedo reflejar una imagen de seguridad que hace que me valoricen los demás. A su vez, si me siento apreciado, gano en seguridad interna y estoy más contento conmigo mismo.

Por eso, entonces, nada mejor para conseguir un adecuado equilibrio sicológico, que trabajar en lo que uno se siente capaz de hacer. Con mayor razón si devenga en el reconocimiento de los demás de nuestra productividad y eficacia.

En la mujer, especialmente en la madre, esto no es tan simple, como lo vamos a ver a continuación.

La madre que trabaja

Imaginemos, para entender lo que sucede habitualmente en nuestro medio, una situación de todos los días.

María y Guadalupe son dos amigas que han estudiado juntas desde la secundaria. Ambas se han casado. María ya es profesionista y a Lupita le falta solamente terminar su tesis. Las dos, casualmente, están embarazadas. Después del parto comienza la adaptación a la nueva situación de maternidad y cuidado de los recién nacidos. Lentamente María y Lupita se van alejando de sus ocupaciones profesionales y de sus estudios. Sus esposos consideran que, antes que todo, son madres y se deben a sus hijos, lo que ellas asumen con absoluta naturalidad.

Pasan los meses, los años, y la sensación de frustración es tan grande en Lupita, que decide a toda costa terminar su carrera y trabajar en su profesión. Su esposo no está de acuerdo y la recrimina por abandonar a sus hijos en manos de la nana. Lupita sigue firme en su decisión pero internamente se siente muy mal —culpable—, lo que perturba el trato con su hijo.

Por su parte, María ha renunciado definitivamente a su carrera. Su función en la vida es la de ser madre y dedicarse a su hijo. Sin embargo, el niño empieza a presentar trastornos en su conducta, se vuelve rebelde, agresivo, constantemente hace berrinches. Luego de consultar a un especialista, María empieza a entender en su fuero interno; inconscientemente, siente un gran resentimiento hacia su hijo, porque le ha impedido ejercer su profesión. Y todo ese resentimiento se lo transmite involuntariamente, generándose así —por sobreprotección— tanto los trastornos del niño como de la relación madre-hijo.

Dejemos aquí este ejemplo para pensar sobre sus alcances. Lo que se ha planteado, si bien imaginario, es la típica situación que uno observa en la madre de clase media que trabaja.

No sucede lo mismo en las clases populares, en donde el hecho de tener que trabajar y educar a los hijos simultáneamente, es vivido por la mujer como una cosa inevitable, producto de las urgencias económicas. En ese nivel, la tan en boga "liberación de la mujer" —la que intenta forjarse y realizarse como persona— carece totalmente de sentido.

Volviendo a los alcances del ejemplo propuesto, surge la inevitable pregunta:

Una madre "sacrificada", que renuncia a todo por sus hijos, involuntariamente podría volcar en ellos su frustración y resentimiento.

Para muchas mujeres, maternidad y trabajo no son incompatibles.

si partimos de las necesidades sicológicas del niño, ¿le estamos ayudando en su desarrollo al tener una madre que lo atienda las 24 horas del día?

Y la respuesta es muy clara: el niño **necesita** la atención directa de su madre durante los primeros meses de vida. En ese tiempo se construye la matriz de afectividad. Y ese trato amoroso, debe venir de su madre. Si no lo recibe, tenderá a ser inseguro y desequilibrado durante toda su vida. Pero transcurridos esos primeros meses, al pequeño le hace falta una madre que; a su vez, sea feliz, que se sienta contenta consigo misma y no esté cargada de resentimiento por su fracaso personal.

El tiempo de tener a mamá no se mide cuantitativamente. Hay niños que "tienen" a su madre todo el día y, sin embargo **nunca está con ellos.** Se trata de una mamá lejana, insatisfecha, regañona. Hay otros pequeños, en cambio, que aceptan que su madre trabaje, que no esté permanentemente con ellos. Saben que cuando regresa del trabajo se acercará realmente; jugando, platicando, ayudándolos en sus tareas, etcétera.

Ese es el tiempo que necesita el pequeño, cualitativo y no cuantitativo.

De todos modos los problemas existen y son complejos. La madre, para trabajar, dependerá del servicio de otra persona, generalmente ajena a la familia asalariada, es decir, una "nana" que cuidará de su hijo.

El tema de las nanas, y los problemas que se generan a partir de ellas, merecería una nota aparte. De todos modos, aunque en forma sintética, digamos algo al respecto. Es preciso reconocer que la nana sustituye (y no muy adecuadamente) al centro infantil donde el niño debería estar a cargo de personas especializadas.

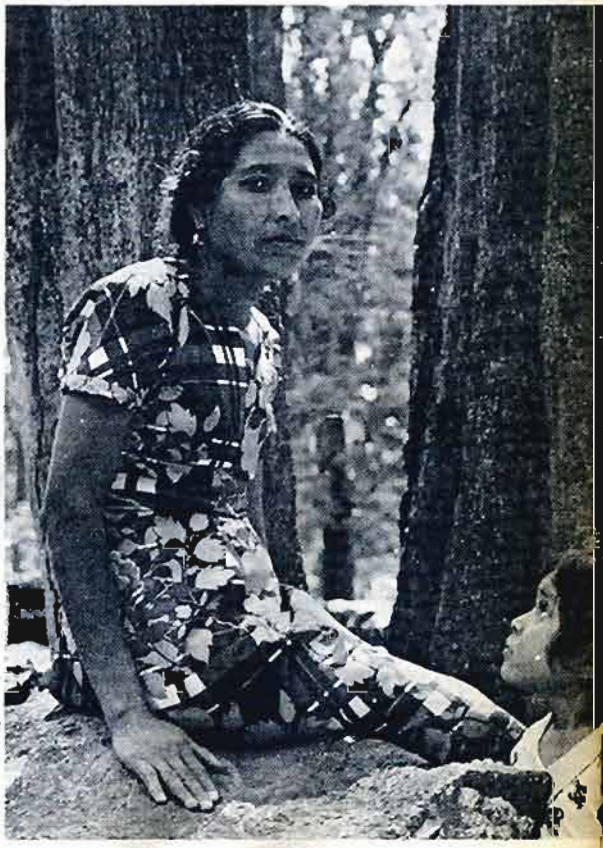
Se necesitan más centros infantiles con personal especializado que funcionen como base de apoyo para el trabajo externo de las madres.

Lamentablemente las madres no tienen el apoyo necesario, a través de guarderías, centros infantiles, etcétera, que les permita trabajar sin complejo de culpa, sabiendo que su hijo está en una inmejorable situación, estimulado para su crecimiento y desarrollo físico, síquico y social.

Mientras no se creen en número suficiente para la población, esas bases de apoyo imprescindibles para el trabajo de las mujeres-madres, resulta necesario tener en cuenta algunas recomendaciones.

La nana **no es** la mamá. No puede, en ningún caso, dejársele la representación de la función de madre sin controlarla. La educación que le brinda al niño, muy bien intencionada casi siempre, suele ser un reflejo de su propia educación, y no de los valores educativos de los padres. Por eso debe ser controlada y educada a su vez, para no afectar al niño.

Y esa vigilancia no debe estar solamente en manos de la madre, sino también del padre. Ambos son responsables de la educación que, directa o indirectamente, le están brindando a sus hijos.



Aunque trabajen, muchas madres encuentran tiempo para estar con sus hijos

Cómo comprar aparatos electrodomésticos

¿Necesita de veras ese cuchillo eléctrico? ¿o un tostador de pan si el que tiene todavía funciona bien? ¿Es realmente imprescindible tener dos televisores?

Este es el tipo de pregunta que debe hacerse el consumidor que desea adquirir un electrodoméstico. Ahora bien, si considera que dicho aparato va a solucionarle problemas, que está dentro de sus presupuesto y que le ahorrará tiempo y esfuerzo: ¡adelante! Sin embargo hay un pero.

La adquisición de uno de estos instrumentos es tan sólo un gasto inicial. Entre los desembolsos que debe calcular se encuentran también: el consumo de energía eléctrica, mantenimiento, reparaciones y, finalmente, la reposición del artículo al término de su vida útil.

Compare, para empezar, varias marcas y modelos, precios y calidades. Infórmese si el precio incluye entrega, instalación y aditamentos. Revise la garantía: asegúrese de que sus términos sean inequívocos.

Prevea sus necesidades futuras: ¿piensa cambiarse de casa?, ¿va a crecer su familia?, ¿hay espacio suficiente donde quiere colocar la nueva adquisición?

Averigüe si se dispone de partes y refacciones, así como la ubicación de los centros de servicio. Recuerde que las marcas más anunciadas no son necesariamente las mejores... y que los gastos de publicidad se cargan al consumidor.

Cuidado con las novedades

¿Ha oído hablar de las falsas innovaciones? Son las mejorías ficticias que un fabricante atribuye a su producto con el único fin de vender más y a un precio mayor. Por ejemplo, si su licuadora de tres velocidades funciona perfectamente y llena las necesidades de su hogar, no tiene por qué comprar esa "super moledora" de diez velocidades y colores de moda.

Muchas veces, el fabricante atribuye a su producto mejorías ficticias con el único fin de vender mas y a un precio mayor.

Si su máquina de coser es antigua, pero fuerte y bien construida, ¿para qué quiere cambiarla por un nuevo modelo, sólo porque hace algunas puntadas diferentes y trae un gabinete moderno?

Las falsas innovaciones inducen al consumismo. Representan gastos innecesarios y desperdicio, cuando no mayores descomposturas, ya que las inno-

¿Es necesaria una licuadora con 10 velocidades?

Entre tantos precios y modelos: la decisión es difícil.

vaciones injustificadas aumentan las posibilidades de avería.

Aproveche las verdaderas baratas

Ocasionalmente se pueden obtener descuentos considerables en las baratas que ofrecen los grandes almacenes. Si usted tiene la oportunidad de aprovecharlas, ¡hágalo! Pero manténgase alerta; observe cuidadosamente los productos, pues muchas de estas "ventas" se realizan con el fin de salir de la mercancía defectuosa, reacondicionada o descontinuada.

Verifique los precios. A veces, con todo y los descuentos especiales, se pueden conseguir mejores condiciones en otras tiendas.

Desconfíe de las gangas. En ocasiones son sólo ganchos para que, una vez que usted acuda a la tienda a comprar la plancha de oferta, se lleve un nuevo modelo de refrigerador o una licuadora de diez velocidades.

Aparatos de medio uso

¿Por qué desean vender este aparato? es la pregunta que usted debe hacerse antes de comprar un electrodoméstico usado o reconstruido. De acuerdo con esta pregunta observe todos los detalles, pruébelo, hágalo funcionar. Ante la duda, absténgase, o mejor, consulte con un experto antes de comprar.

Si el aparato es vendido directamente por el poseedor original —sin pasar por segundas manos—, el riesgo es menor. Compruebe mediante la factura, la fecha de compra. No se deje presionar y tenga presente que la única garantía de que disfruta es la palabra del vendedor.

En ocasiones, las ventas de "barata" tienen como propósito el salir de mercancía defectuosa, reacondicionada o descontinuada.

¿Es mejor reparar que reemplazar?

Si ya lo ha decidido, si ya tiene en mente ese nuevo modelo que vió anunciado y se entusiasmó con los colores y la línea de moda, de todos modos piénselo de nuevo.

Usted mejor que nadie conoce su querido televisor o refrigerador, veterano de mil batallas; tal vez con una manita pueda darle un año más de servicio.

Sin embargo, llegará el día en que el monto de su reparación sea incosteable e indudablemente, lo mejor será reemplazarlo.

Lea el instructivo antes de usar su aparato

Muchas descomposturas podrían evitarse si los usuarios leyeran con cuidado las instrucciones que proporciona el fabricante junto con el artículo.

Esa es, indudablemente, la forma de obtener el mejor provecho de su aparato y de no incurrir en uso indebido que nulifique la garantía. Si lo lee **antes de comprar**, le dará una idea más completa de lo que puede esperar y le facilitará la comparación entre distintas marcas y modelos.

Los instructivos son una ayuda valiosa para utilizar adecuadamente el aparato y hacer valer, en el momento indicado, la garantía.

Su gusto y su conveniencia

Además de sus gustos, preferencias y necesidades, existen ciertos lineamien-

tos generales que deben tenerse en cuenta antes de comprar:

•**Seguridad.** Todo aparato electrodoméstico representa cierto riesgo. Para disminuir en lo posible este factor, observe que las partes eléctricas estén totalmente aisladas; que las móviles tengan cubiertas protectoras y que no presenten filos ni aristas cortantes.

Un buen electrodoméstico debe ser de fácil acceso en las partes que requieren servicio periódico.

•**Operación.** Las perillas, pedales, botones, palancas, etcétera, deben ser robustas, cómodas y firmemente colocadas, e indicar claramente cada una de sus posiciones. Haga funcionar el aparato en su presencia; pida que le envíen precisamente aquel que usted seleccionó. Anote el número de serie o póngale una marca para identificarlo.

Además, pida garantía escrita e instructivos. Conozca el rango de voltaje en que opera satisfactoriamente, y relaciónelo con el que usted recibe en casa.

•**Reparación.** Un buen aparato debe ser de fácil acceso en las partes que requieren servicio periódico; y no presentar dificultades para posibles reparaciones.

Infórmese de las instrucciones de servicio, mantenimiento y reparaciones posibles durante el uso normal, así como de los centros de servicio vecinos a su hogar, costo de refacciones y existencia de las mismas.

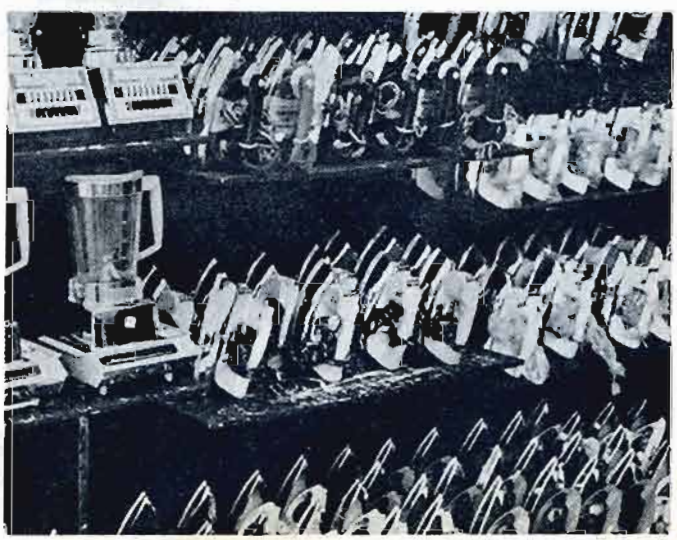
RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA DE APARATOS ELECTRODOMESTICOS

MAQUINAS DE COSER

- Tome en cuenta el espacio disponible en su casa. Si el uso no es frecuente, un mueble grande que no hace juego con otros llega a estorbar y es antiestético.
- Analice sus necesidades reales. Hay máquinas que pueden hacer múltiples bordados, pero tal vez no la utilice nunca si no es profesional de la costura.
- Confirme con el distribuidor la existencia de algunas refacciones que en el funcionamiento son de constante desajuste como son: agujas, carreteles, cangrejos, cordones del motor, partes del ajuste de tensión del hilo, pedal de control, lámparas, bandas, etcétera.
- Verifique que la máquina escogida contenga el instructivo correspondiente, estúdielo detenidamente y si tiene algunas dudas pida que el vendedor las aclare.
- Compruebe que la máquina funcione silenciosa, homogénea y suavemente en todas las posiciones del pedal regulador de velocidad. Que no tenga brincos ni se escuchen golpeteos internos.

PLANCHAS

- Prefiera aquellas que tienen control de temperatura (termostato).
- Elija sólo las de potencia igual o menor a 800W en planchas secas y 1000W para las de vapor.
- Observe que el mango sea cómodo, adaptable a su mano y forma de planchar.
- Verifique que la palanca del termostato gire fácilmente y que no se atore.



Compare características y modelos, precios y calidades.

- Exija que se la prueben, comprobando que efectivamente calienta.
- Verifique que pueda reparar o substituir fácilmente el cordón de alimentación y que éste sea robusto al igual que la clavija.
- Si se decide por una plancha de vapor, recuerde que requiere de cuidados especiales, sobre todo el empleo de agua destilada, o de deshielo, para cargar el depósito y evitar las incrustaciones.

LAVADORAS

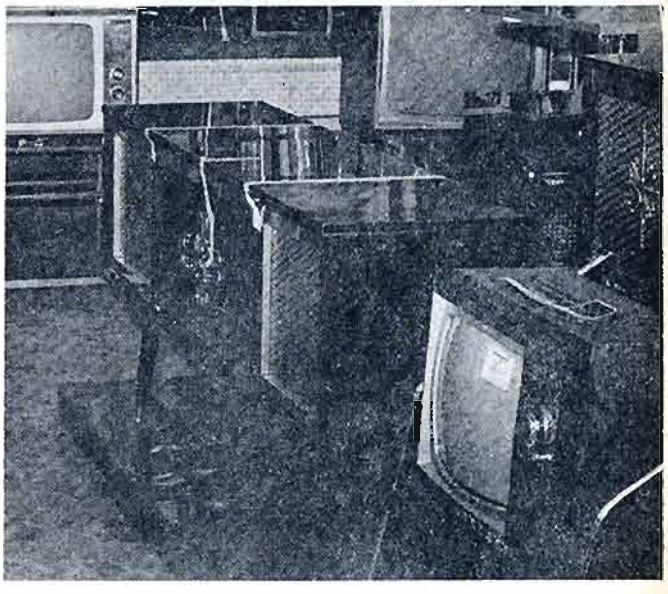
- Determine el tamaño adecuado en función a la cantidad y tipo de prendas que acostumbre lavar, así como la frecuencia con que lo hace.
- Si dispone de poco tiempo para lavar, tal vez le convenga una lavadora totalmente automática, aunque es más cara.
- Observe que las tinas de la lavadora no presenten despostilladuras que a la larga puedan presentar oxidaciones.
- Pregunte si necesita instalación especial. Algunas lavadoras sólo operan satisfactoriamente con presión mayor a la que da el tinaco de una casa de un piso.
- Es recomendable que la lavadora posea bomba de desagüe.
- Observe que los controles e interruptores, durante su uso, no queden expuestos a salpicaduras accidentales de agua.
- Lea cuidadosamente el instructivo de operación. Si tiene dudas pida que se las aclaren.

RADIO-RECEPTORES

- Tenga en consideración que un radio de pilas se transporta más fácilmente y le sirve en sitios donde no hay energía eléctrica aunque le represente un mayor gasto comparado con aquellos de corriente. También hay para los dos tipos de operación.
- Si se decide por un radio de baterías, le recomendamos elija aquél que opere con las pilas de mayor tamaño.
- Evite la adquisición de radios de onda corta si no es usted aficionado a escuchar emisiones de otros países, a deshoras y en otros idiomas.
- Antes de comprar su radio enciéndalo y recorra toda la carrera de la aguja en el cuadrante. Compruebe que tenga buena sintonía; no debe silbar entre estaciones.
- Eluda los que tengan exceso de foquitos para alumbrar el cuadrante.
- Los radios de transistores, le durarán más y requieren menos gastos por mantenimiento.

TELEVISORES

- Vea que el cinescopio esté garantizado contra implosión y que el aparato no presente por ningún lado orificios por donde pueda introducir los dedos alguno de sus hijos.



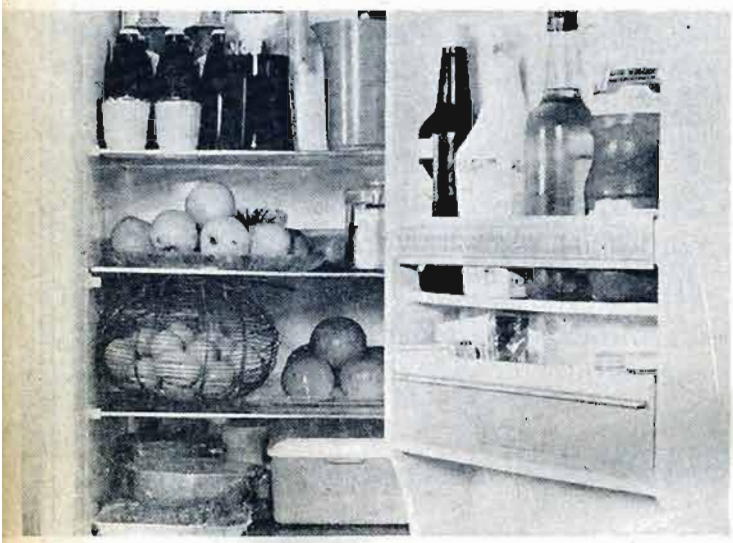
Los aparatos transistorizados son más confiables.

- El tamaño del televisor debe ser conforme al lugar y espacio disponibles en su casa, considerando que la distancia mínima recomendable entre el aparato y el televidente debe ser de cinco veces el tamaño de la pantalla, aproximadamente.
- Prefiera aparatos transistorizados, pues en términos generales son de operación más confiable y económica, así como de mayor duración.
- Busque los que tengan menor número de Watts y/o aquellos que indiquen mayor rango de regulación (son muy buenos los que puedan operar entre 90 y 140 volts).

- El encendido instantáneo suele ser beneficioso al aparato, pero no debe confundirse con el interruptor de contacto que implica consumo excesivo en energía eléctrica.
- Observe que la imagen y el sonido sean claros y definidos.
- En televisores de color verifique que la nitidez y definición en el mismo sean buenos y que no se vean manchas cromáticas encimadas.
- Pregunte el tipo y tiempo de la garantía, y exíjala por escrito.
- Opere todos los botones de control y perillas, comprobando su robustez; deseche el aparato en que note fragilidad y ruido en cualquier parte de la carrera del control.

BATIDORAS

- Seleccione el tamaño y tipo de acuerdo a sus necesidades de cocina y al sitio en que ha de operarla y/o almacenarla.



Algunas innovaciones son inútiles y sólo encarecen el producto.

- Calcule la potencia necesaria en función del batido más pesado que suela hacer.
- Compruebe que las aspas estén firmes y no exista posibilidad de desprendimiento involuntario.
- Procure que el recipiente no sea frágil.
- Tenga en cuenta el largo del cordón en relación al enchufe disponible en su cocina.
- Escuche el ruido de operación. Debe ser homogéneo y de baja intensidad.

REFRIGERADORES

- Determine la capacidad requerida, de acuerdo al tipo y cantidad de alimentos que acostumbre comprar y que realmente requieran refrigeración o congelamiento. (Ver *Revista del Consumidor* No. 9).
- Observe que en la disposición de parrillas puedan acomodarse adecuadamente, por su volumen y forma, los alimentos que va a refrigerar.
- Vea que la longitud del cordón sea suficiente para alcanzar el toma-corriente, que en exclusiva se destine para conectar su refrigerador. Recuerde que no es recomendable el uso de extensiones normales.
- Esté atento respecto a las partes frágiles y evítelas en lo posible; la facilidad para reponerlas debe tenerse en cuenta. (lámparas, cristales, perillas, charolas, etc.).
- Cheque que el control de temperatura y la lámpara sean fácilmente accesibles, sin que sea necesario quitar los alimentos para operarlos.

VENTILADORES

- Prefiera el que esté más protegido por una cubierta contra el acceso accidental a las aspas.
- Confirme que el pedestal y partes ajustables no tengan posibilidad de moverse involuntariamente de su lugar.
- Observe que no tenga vibración o ruido excesivos, ni en la operación ni en el arranque.
- Examine que las aspas no tengan roturas o abolladuras.
- Verifique que no se caliente el motor, ni tenga partes de conexión eléctrica de evidente fragilidad.
- Procure los de menos botones y aditamentos posibles.
- Si es de pedestal, compruebe que los controles no queden expuestos a una salpicadura involuntaria de agua, al lavar el piso.
- Piense en el tamaño adecuado según sus necesidades. Los de mesa son prácticamente de

uso personal y deben estar colocados muy cerca del usuario.

- Adecúe la velocidad de giro a sus necesidades.

ASPIRADORAS

- Analice si los aditamentos que le ofrecen con la aspiradora se apegan a sus necesidades. El exceso de estos artefactos de uso no común, sólo encarecen el producto.
- Observe que el acoplamiento de aditamentos y mangueras sea firme, pero que puedan desensamblarse fácilmente.
- Cerciórese que la longitud del cable sea la adecuada a sus necesidades en el área de limpieza.
- Pruebe el funcionamiento. Debe emitir ruido suave y uniforme, sin distorsiones observables desde el exterior.
- Hágala trabajar durante unos 10 minutos, tapando ocasionalmente el conducto de succión. No debe haber calentamiento excesivo en la cubierta.
- Tenga en cuenta el costo y tiempo de recambio de los filtros de aire.

Compare los precios de distintos establecimientos.

TOSTADORES

- Prefiera aquellos que tengan bajo consumo de energía eléctrica.
- Observe la longitud y robustez del cordón de alimentación, así como su fijación confiable al aparato.
- Pruebe en varias ocasiones el funcionamiento, observando que las temperaturas exteriores de las partes sujetas a manipulación o contacto accidental, no alcancen grados elevados que puedan quemarle.
- Procure que el aparato elegido y al que se le ha comprobado su funcionamiento, sea el mismo que se lleve o le envíen a su domicilio; márquelo de alguna forma o anote el número de serie.

CALENTADORES (RADIADORES)

- Procure que esté protegido, para que el elemento calefactor no pueda llegar a tocarse accidentalmente.
- Compruebe que las partes manipulables no tengan temperaturas elevadas salvo que el diseño así lo requiera.
- Observe que el cordón, la clavija y la fijación a la entrada del aparato sean robustos.
- Busque la menor potencia eléctrica, pensando también en los demás aparatos que operarán al mismo tiempo y que en conjunto no deben acumular una demanda mayor de 30 amperes.
- Confirme que el elemento calefactor y el cordón de alimentación sean fácilmente restituibles.
- Verifique la existencia de refacciones en el mercado.

LICUADORAS

- Es recomendable la que tenga menos botones.
- El vaso no debe ser frágil.
- Compruebe la operación. Deben identificarse bien las posiciones de los interruptores rotativos, de palanca o de botones.
- Los interruptores no deben estar expuestos a eventual chorreo de líquidos.
- El ajuste entre vaso y cuerpo de licuadora, y entre vaso e impulsor, deben ser definidos y con buena fijación.
- No debe ser ruidosa ni presentar distorsiones que puedan verse desde el exterior.

La miel

Un alimento de alto valor energético, cuyas virtudes generalmente se desconocen.

"Es una lástima que sea fuera del país donde más se aprecia la calidad de nuestra miel, la cual está considerada como la mejor del mundo."

Tan contundente afirmación corre por cuenta del doctor Antonio Zozaya, jefe del Departamento de Apicultura, perteneciente a la Dirección General de Avicultura y Especies Menores. Y resulta imposible poner en duda este tipo de apreciaciones; basta tomar en cuenta algunas cifras.

México produce aproximadamente 47 mil toneladas de miel por año. Sin embargo, de esa sorprendente cantidad los mexicanos sólo consumen 9 mil toneladas; es decir, cada habitante de México sólo ingiere 140 gramos de miel. Apenas 5 cucharadas en 365 días.

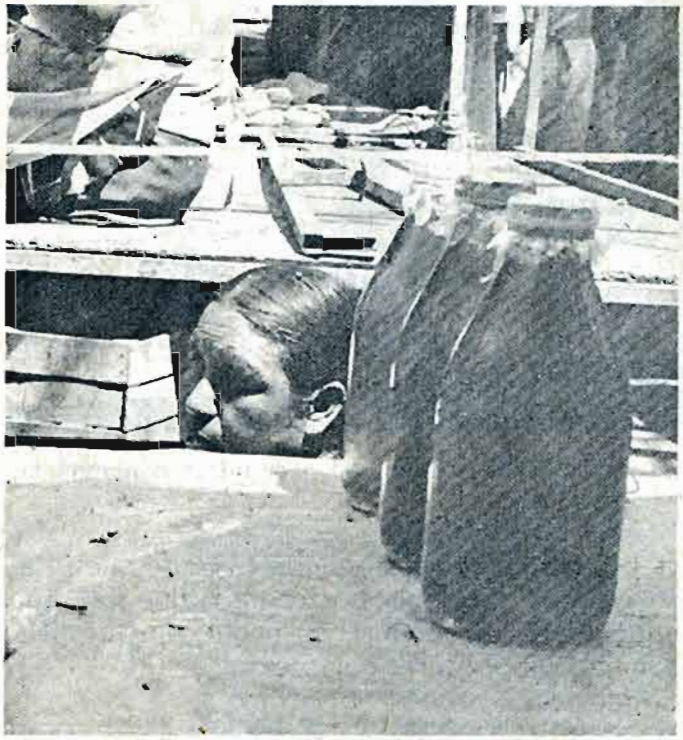
México: Primer exportador mundial

¿A qué se debe este consumo tan reducido?. Según el doctor Zozaya, "uno de los factores a tomar en cuenta es que, por su precio, la miel no está al alcance de todos. Contribuyen a encarecerla los envases y los sistemas de comercialización"

Por su parte, el ingeniero Javier Pineda —dirigente de la Unión Nacional de Apicultores— explica: "Aunque parezca un razonamiento demasiado simple, tenemos que admitir que el escaso consumo se debe fundamentalmente a que los mexicanos no están acostumbrados a comer miel. Es una cuestión de hábito, de educación alimentaria".

En México, cada habitante consume sólo 140 gramos de miel al año. Apenas 5 cucharadas.

En este sentido, el ingeniero Pineda recuerda que, hacia el año 1963, el costo de la miel era igual al del azúcar y, sin embargo, el consumo se mantenía en similares niveles a los de la actualidad.

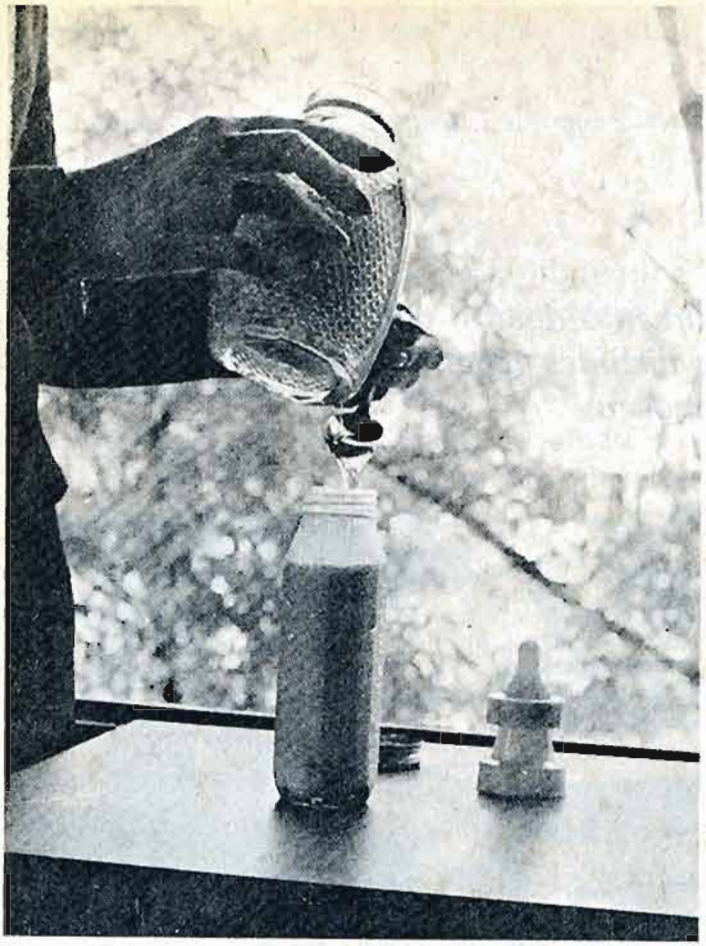


A la orilla de las carreteras se consigue miel más barata

Todo esto hace que, lógicamente, México se haya convertido en el primer exportador de miel en el mundo. Los principales compradores y admiradores de la miel mexicana son: Alemania, en primer lugar; luego, Estados Unidos, Inglaterra, Suiza, Francia, Holanda, Japón y Suecia.

Mientras tanto, dentro del país, la mayoría de la gente desconoce los valores nutritivos de este alimento, "la miel —explica el doctor Zozaya— tiene un alto valor energético, ya que está compuesta por azúcares simples, de alta calidad y fácil asimilación. Contiene minerales, vitaminas y algunos otros compuestos muy necesarios para el organismo".

"Precisamente por su importancia nutritiva —añade el ingeniero Pineda—, nadie duda que



Los nutricionistas recomiendan endulzar con miel la leche para bebés

es necesario aumentar el consumo de miel. Pero ¿cómo? Nosotros sostenemos que hay que educar a los niños en este aspecto, porque ellos son los compradores del futuro."

El color y el sabor

Yucatán, Veracruz, Morelos, Jalisco, Puebla, Oaxaca, Chiapas, Michoacán, Guerrero, Nuevo León, San Luis Potosí... Todas estas regiones son grandes productoras de miel, y conforman un "mapa" tan extenso como fértil.

El costo de los envases y los sistemas de comercialización contribuyen a encarecer este producto.

No todas las mieles provenientes de estos distintos sitios tienen el mismo sabor o color.

"Lo que sucede — aclara el doctor Zozaya— es que la materia prima que usan las abejas es el néctar de las flores, y depende de éstas, del suelo y de la época, la diversidad de color, sabor y aroma que se aprecian en nuestras mieles."

Como dato curioso, podría agregarse que la miel más prestigiada a nivel internacional — y la más cara— es aquella extraída de los huertos de naranjos en floración. Es una miel muy delicada que tiene el sabor y el aroma de los azahares de naranja.

La miel de cítricos, debido a su precio, no se retiene para el consumo interno, pero es interesante subrayar que de todas formas la que está al alcance del consumidor mexicano es de altísima calidad, "con tres excepciones —enfatiza el doctor Zozaya—, puesto que hay tres firmas en el mercado que no venden miel pura, sino mezclada con glucosa. Es nuestra obligación advertir a los consumidores de este hecho: se trata de las marcas **La Suprema, Guajardo y Clemente Jacques".**

Las ventajas de la miel

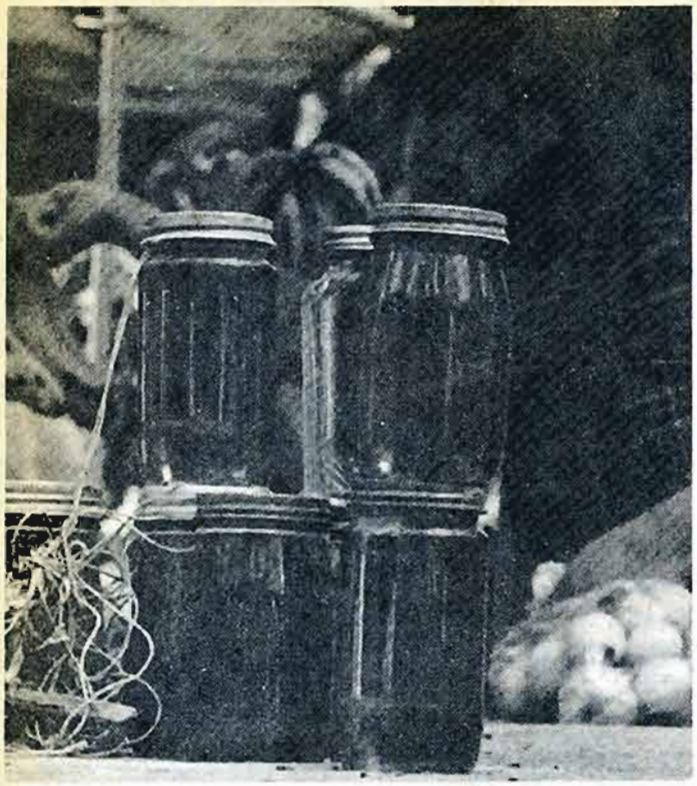
Hecha esta salvedad, conviene saber que la miel es uno de los pocos alimentos naturales "bacteriostáticos". ¿Qué quiere decir esto? Que —cuando tiene el grado de humedad adecuado— este producto no permite la proliferación de bacterias, no se descompone con el paso del tiempo y puede ser consumida con entera confianza aun mucho después de haber sido comprada. "En tumbas egipcias —relata el ingeniero Pineda— se encontraron muestras de miel en perfecto estado de conservación y de consumo. Por otra parte, es sabido que no sólo los egipcios, sino también los griegos y otras culturas milenarias, acostumbraban aprovechar las virtudes curativas de la miel para ciertas enfermedades. Por ejemplo, es muy útil para curar quemaduras leves."

La miel impide la proliferación de bacterias y no se descompone con el paso del tiempo.

Está claro, entonces, que desde el punto de vista sanitario, este alimento no ofrece desventajas. No sólo cuando es adquiere en tiendas de abarrotes y supermercados, sino también en esos expendios tan comunes que se encuentran a la vera de las carreteras. Con la ventaja —en este último caso— que allí la miel suele resultar un poco más barata, porque es vendida por los propios productores, sin intermediarios.

"Por otra parte —añade el doctor Zozaya—, es importante aclarar que no existe transmisión de enfermedades de las abejas al hombre, así que este producto no puede causar ningún tipo de problema en este aspecto."

Por último, los expertos consultados por *Revista del Consumidor* insistieron en desmentir una falsa creencia, bastante común. La de que



Una fuente de energía con azúcares de alta calidad y fácil asimilación

cuando la miel se cristaliza o "azucara", se ha echado a perder o está adulterada. "Todo lo contrario —afirmaron—, ya que la que está adulterada difícilmente cristaliza. Lo que pasa es que, en general, todas las mieles puras tienden a cristalizarse porque son soluciones sobresaturadas de azúcar. En este caso, lo que hay que hacer es volver a disolverla a 'baño María', o aprovechar para comerla en ese estado, que resulta ideal para untarla en el pan; sus propiedades, siguen siendo las mismas."

En tumbas egipcias se encontraron muestras de miel en perfecto estado de conservación.

Algunas virtudes de la miel

Es sabido que los atletas y deportistas —y en general todos aquellos sometidos a grandes desgastes físicos— consumen buenas cantidades de miel para reponer sus energías.

Por esta misma razón, muchos nutricionistas aconsejan a las madres que endulcen con miel la leche que dan a los niños, en lugar de azúcar. Sucede que mientras el azúcar está refinada artificialmente, la miel es un alimento natural, de fácil asimilación, que además aporta minerales y vitaminas.

Claro que también los adultos tienen la posibilidad de endulzar las infusiones con miel. Y no sólo eso; pueden preparar con este producto un exquisito y saludable refresco, cuya receta es la siguiente: 20 gramos de miel, agua mineral, medio limón y hielo.

En cuanto a aquellos aficionados al arte culinario, les conviene saber que cualquier preparación permanece más suave y durante más tiempo, si se reemplaza el azúcar por miel. En este sentido, el secreto radica en sustituir la cantidad de azúcar indicada en la receta, por 3/4 de miel. Después, se agrega una cucharadita de bicarbonato de sodio por cada taza de miel, y se reduce un 20 por ciento del líquido indicado. Luego, se hornea a fuego más lento que el acostumbrado.

La miel más apreciada internacionalmente es la extraída de los huertos de naranjos en floración. Tiene el sabor y el aroma de los azahares de naranja.

Por otra parte, desde la antigüedad muchas mujeres han sabido aprovechar las propiedades estéticas de la miel, utilizándola en mascarillas de belleza con el fin de humectar el cutis y suavizarlo. El procedimiento es sencillo: consiste en aplicar abundante miel en todo el rostro, dejarla actuar 15 minutos, y retirarla luego con agua tibia.

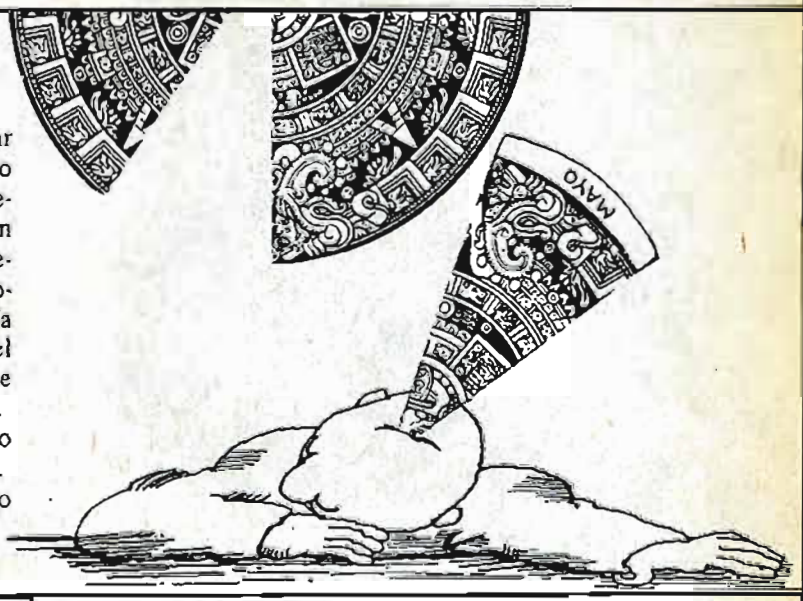
¡CONSUMMATUM EST!

economista: Caram
ecomonista: dzib

¡MAYO, OH MAYO!

Mayo es el quinto mes del año. Es necesario recalcar el dato, ya que, si fuese el cuarto, no sería mayo, sino abril. Una vez aclarada esta importantísima cuestión pasemos a felicitar a los señores comerciantes, no porque en este mes se festeje su día -el día del Comerciante Pequeño cae en 3 de agosto; el del Comerciante Grande es todo el año-, sino porque hay varias celebraciones: el 3, Día de los Albañiles; el 10, Día de las Madres; el 15, Día del Maestro y del Contador Americano. Y el 30 de abril, que está ya más adentro de mayo que de abril, Día del Niño.

Si le agregamos uno que otro santo y uno que otro cumpleaños, veremos que mayo es mes de fuerte regaliza. Comparada con lo que cuesta mayo, la cuesta de enero es un mísero peldaño.



MAYO 10... ¿QUÉ ES?

Madre sólo hay una. Afortunadamente. ¿Se imaginan que tuviésemos dos, tres, cien madres? Tendríamos que malbaratar nuestro patrimonio, para poder obsequiarles los sagrados, ineludibles, obligatorios regalos.

La madre es lo máximo. Para el mexicano, la madre es intocable, por más que no falten vándalos maleducados que se atreven a recordársela con cierta frecuencia. Son los sacrílegos del santuario maternal.

No hay poeta o músico sobre la Tierra que no le cante a la madre. Todos llevamos su símbolo en el corazón. ¡Vaya, hasta los fabricantes de Tintura para el cabello piensan tiernamente en las "cabecitas blancas"!

día del niño

El día del niño es el único día del año en que los adultos suspiran por Herodes.

día de los trabajadores

Siendo el Primero de Mayo el Día de los Trabajadores, no podemos dejar de mencionar festividad de tanta trascendencia. ¡Salud, compañeros obreros!

¿Salud, con los precios de los medicamentos por las nubes?

Bueno, no lo tomen como una burla. Se trata de una fórmula de cortesía, pero, al mismo tiempo, de un ferviente deseo de que gocen de cabal salud. Todavía quedan curanderos que recetan hierbas baratonas.

día del albañil

Nada más justo que festejar a los albañiles, quienes hacen posible que tengamos residencias, piscinas, caballerizas, canchas de tenis, condominios y otras cosillas por el estilo.

Los albañiles son auténticos héroes de la construcción, ya que, ocupados como están en erigirnos todas esas cosillas, nunca tienen tiempo de construirse para ellos mismos ni una mísera residencia, y, muchísimo menos, alguna alberca o condominio.

Lo de siempre: en casa del herrero, azadón de palo.

DÍA DEL MAESTRO

Los maestros son dignos de admiración y respeto. Sin maestros, no habría estudiantes; sin estudiantes, no habría escuelas; sin escuelas, no habría albañiles. Entonces, ¿a quién íbamos a festejar el 3 de mayo?

Es de estricta justicia dedicar un día al maestro, apóstol abnegado de la educación. Los profesores nos enseñan todo, todo, excepto cómo comer bien, ya que es en lo único en que no tienen experiencia.

LAS VACACIO O ONEEEESS

Mayo es mes de vacaciones. La gente se dispara alegremente al campo o a la playa. Los niños se olvidan de la escuela. Los adultos se olvidan del trabajo. Y los hoteleros se olvidan de sus deudas.

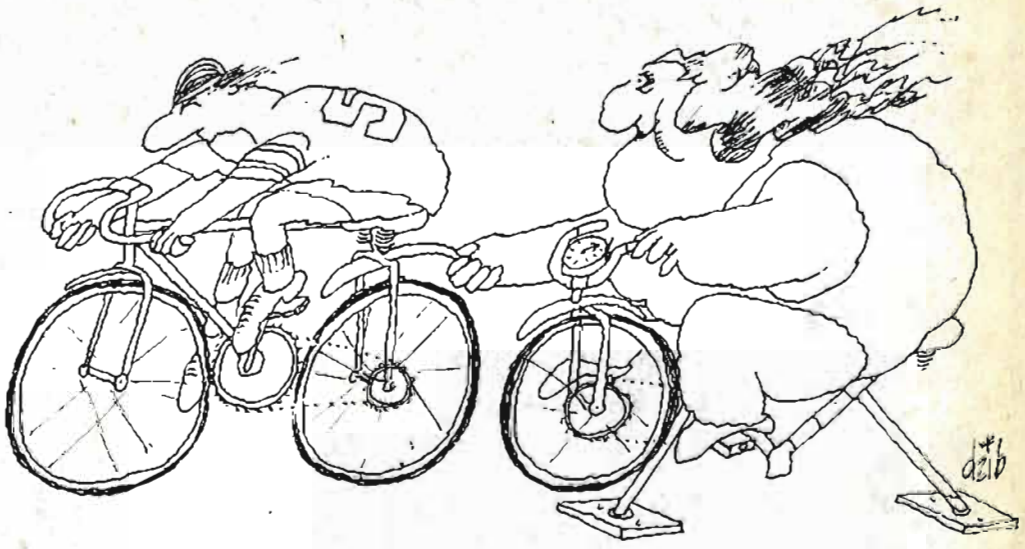
día del contador americano

Increíble, pero cierto. El contador americano tiene también su día. No se refiere, por supuesto, al que cuenta chistes picantes de Pepito y otros personajes igualmente folklóricos-, sino al profesionista que lleva contabilidades, de las dobles y de las normales.

No hay que confundir con el Día del Contador Samoano, que se celebra el 30 de febrero, a causa de que en Samoa aún no existen contadores.

ESTUDIO COMPARATIVO

Bicicletas juveniles



Los diseños rebuscados ofrecen, casi siempre, más inconvenientes que ventajas.

De un tiempo a la fecha aparecieron en el mercado las llamadas bicicletas de tipo juvenil, que con sus vistosos colores, llantas anchas y manubrios levantados en forma de cornamentas, se han popularizado rápidamente entre los jóvenes.

Estos diseños rebuscados y fantasiosos, la mayor parte de las veces ofrecen más inconvenientes que ventajas; pero poseen elemento necesarios para una fácil comercialización a precios altos.

Pero ¿dónde son más baratas?

Es difícil para el consumidor hacer una buena elección en cuanto a calidad y precios: sería necesario visitar por lo menos 27 establecimientos y llevar un complicado sistema de registro para tener una idea al respecto.

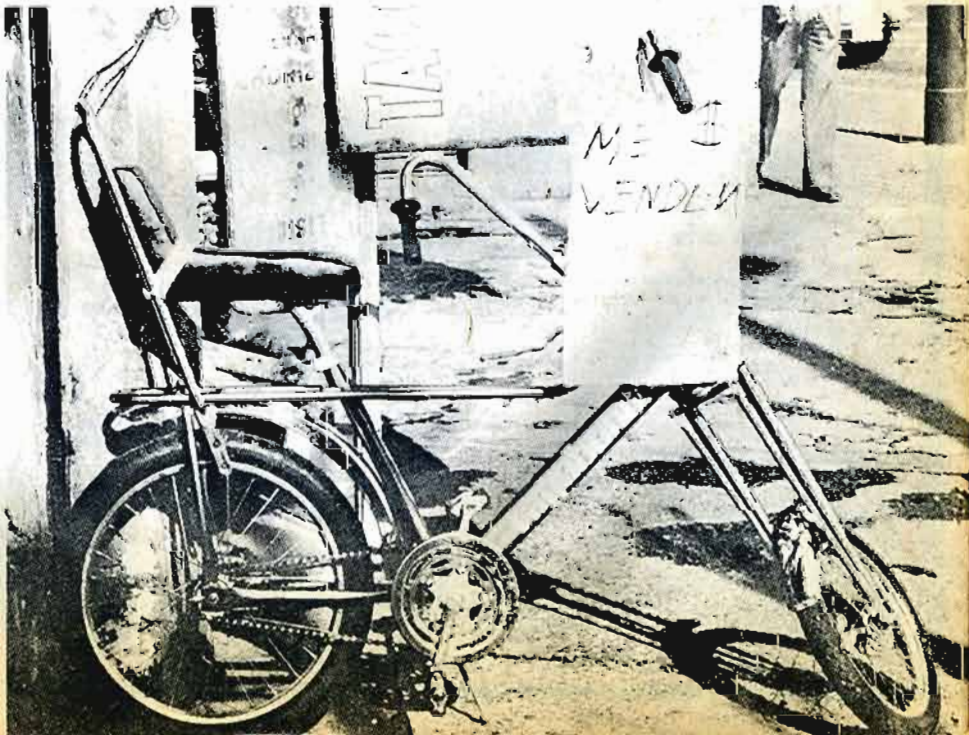
En general, los precios más bajos se encuentran en los comercios especializados y en salas exclusivas; los más elevados, en mueblerías. Las tiendas de departamentos y autoservicios se mantienen en un punto intermedio.

Calidad, parte por parte.

Manubrios. En los modelos juveniles se encuentran las más variadas formas de manubrios: algunas, para facilitar las maniobras; otras, con el fin de que pueda ser usada la bicicleta por personas de distintas edades y estaturas; y, finalmente, en ciertos casos, tan sólo por capricho o —inconfesadamente— por economía. En algunos modelos, el resultado no puede ser más antiestético, desproporcionado, incómodo y hasta peligroso.

Ruedas. La rodada —medida en pulgadas del diámetro de la rueda— debe ir de acuerdo con la estatura del ciclista. En las bicicletas tradicionales, el diámetro de ambas ruedas es el mismo; de las juveniles, 44 por ciento tienen diferentes rodadas, siendo más pequeña la rueda delantera.

Asientos. Las bicicletas de moda presentan un sillín del tipo "bananas", cuya longitud es mayor



Los diseños rebuscados ofrecen más inconvenientes que ventajas.

que los tradicionales y con un soporte de horquilla anexado al eje de la rueda posterior. Aunque aparentan ser más cómodas, en realidad no lo son tanto. Están construidas sobre un trozo de madera, cubierto por una capa de espuma de **poliuretano** de baja densidad a manera de colchón, y forrada con tela de plástico, imitación piel; carecen de ventilación interior. El resultado es un asiento frágil, caliente e incómodo.

La estabilidad de las que están provistas de esta clase de asiento es un tanto precaria, debido a que el ciclista viaja sobre la rueda posterior. El centro de gravedad del binomio ciclista-bicicleta queda fuera del cuadro; cualquier tope o pendiente podría hacer levantar del suelo rueda delantera con la consiguiente pérdida del equilibrio.

Cubrecadena. Su principal finalidad es evitar que la orilla del pantalón del ciclista sea atrapada por la cadena. Existen dos clases de estos protectores: uno cubre una parte de la cadena y de la estrella donde van insertados los pedales; el otro, simplemente es un disco introducido en la estrella. Ambos sistemas son buenos, pero por lo general están fabricados con un material tan frágil que al poco tiempo quedan inservibles.

Frenos. En las bicicletas se ofrecen dos tipos de frenos: el de pedal, que acciona directamente sobre la rueda trasera mediante el giro inverso de los pedales (por lo que es conocido con el nombre de "contrapedal"); y el de chicote, cuyo mando se encuentra en los manubrios.

Este último tipo es el menos seguro. Lo mejor es la combinación de freno de pedal (rueda trasera) y freno de chicote (rueda delantera).

Cuadro. La unión de equis tubos del cuadro puede efectuarse de dos maneras: por soldadura a tope (uniendo simplemente los tubos), o a **cople** (utilizando una pieza prefabricada donde éstos son soldados).

Según los expertos, ésta última es mucho más segura y resistente que la primera.

Solamente la marca Bimex ofrece uniones por cople en algunos de sus modelos. Los modelos restantes de esta misma marca,incluyendo otras, vienen soldados por el sistema de tope.

Salpicaderas. Protegen contra el agua y el lodo del piso; dicha protección va en razón directa con el perímetro de la llanta que queda cubierto.

Las bicicletas que hoy nos ocupan tienen salpicaderas que cubren una parte muy pequeña de la llanta. 86 por ciento las traen de metal; 5 por ciento de plástico y el 9 restante carecen de ellas.

Las primeras, debidamente acabadas, son más durables y de fácil reparación; las de plástico también son durables, pero una vez rotas no tienen compostura.

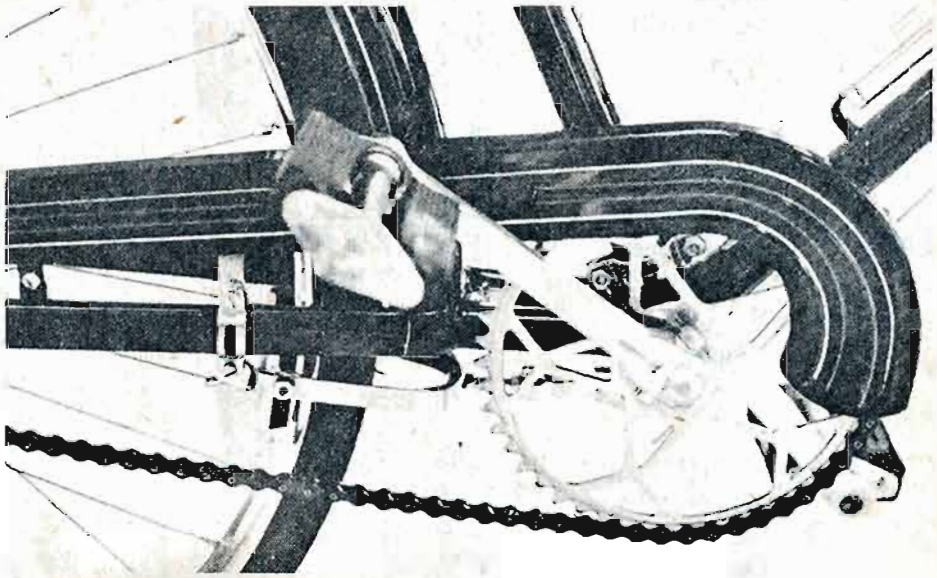
Amortiguadores. 44 por ciento de las bicicletas que están de moda, vienen provistas de amortiguadores de resorte. El inconveniente es que, de todas ellas, sólo cuatro modelos ofrecen real amortiguación del golpeteo del tránsito por malos caminos, o absorción parcial de los que pudiera recibir en el frente. En la mayoría de los casos, dicho equipo encarece la bicicleta sin aportar utilidad alguna.

Acabados. Debido a que gran parte del tiempo estos vehículos se encuentran a la intemperie, es de gran importancia que las partes metálicas posean un buen acabado. Lo mejor es el cromo, seguido por la pintura horneada de esmalte o laca.

Velocidades. En realidad, este sistema sólo es útil para las bicicletas de carrera. Requiere del conocimiento técnico de un ciclista profesional para obtener buen rendimiento. (Y aun estos deportistas no demandan, la mayoría de las veces, más de cuatro velocidades).

En las que hoy nos referimos, las velocidades son sólo un pretexto para elevar de 500 a 1000 pesos su precio; resultan de poca utilidad, y en la mayoría de los casos, se olvidan una vez pasada la euforia de la novedad. Por otra parte, hay que tomar en cuenta el riesgo de descomposturas.

Mango del manubrio. Existen varios modelos. Algunos de ellos se amoldan con propiedad a la mano. Es importante que se encuentren bien fijos al manubrio. Los hay de hule y de plástico; los primeros son más durables. Lo ideal es usar mangos de hule en manubrios de tubo moleteado (rugosidad artificial) que lo mantenga firme.



El cubrecadena evita que la orilla del pantalón sea atrapada.

CUADRO COMPARATIVO DE BICICLETAS

MARCA	MODELO	RODADA	EDAD	CARACTERISTICAS									PRECIO* $
				Salpicaderas	Cubrecadenas	FRENOS			Reflejantes	AMORTIGUADORES			
						Pedal atrás	CHICOTE			Delantero	Trasero	Cuadro	
							Atrás	Adelante					
ARA	Ara	16.16	8-10	X	X			X					1995
BENOTTO	Mini Chopper	16.12	8-10	X	X	X							2100-
	Monza	16.12	8-10	X	X	X				X			2380-2679
	Venecia	16.16	8-10	X	X		X	X					2235
	Country-Cross 125 mg.	16.16	8-10		X	X						X	2673
	Flaria	16.16	8-10	X	X			X					2029
	Firenze	20.16	12-14	X	X	X				X			3630
	Benotto	20.20	12-14	X	X	X		X					2978
	Costa Azul	20.20	12-14	X	X	X							1871-2452
	Country-Cross 375 B	20.20	12-14	X	X	X							2616
	Country-Cross 77 H	20.20	12-14	X	X	X							2376
	Costa Azul	22.22	14.16	X	X		X	X					3016
BICI-SPORT	Olímpica	16.12	8-10	X	X	X							1857-2659
	Champion Cross	16.16	8-10	X		X				X			2295
	Gto. Especial	16.16	8-10	X	X	X				X			2262
	Indiana	16.16	8-10	X	X	X							2499
	Indiana	18.16	10-12	X	X	X							2499
	Gto. Especial	20.16	12-14	X	X	X				X			2689-2849
	Pinto	20.16	12-14	X	X	X				X			2295-2999
	Tigre	20.16	12-14	X	X	X							1992-2329
	Mark 10	20.16	12-14	X	X	X							2729-2799
	Baja 1000	20.16	12-14	X	X	X				X			2262-2699
	Champion Cross	20.20	12-14	X	X	X							2296-2850
BIMEX	Mini Eskipper	16.12	8-10	X		X							1900
	Mini Rodeo	16.16	8-10	X	X	X			X				1775-1800
	Mini Cross	16.16	8-10		X	X							2199-2435
	Eskipper	20.16	12-14	X	X	X			X				2000-2929
	Dragstrotter	20.16	12-14	X	X	X				X	X		2100-2995
	Eskipper	20.16	12-14	X	X			X			X		3499
	Eskipper	20.16	12-14	X	X	X			X		X		3135
	Eskipper	20.16	12-14	X	X		X	X					2580
	Rodeo	20.20	12-14	X	X	X			X				1800-2299
	Cross	20.20	12-14			X							2215
	Flipper	20.20	12-14	X	X	X			X				2489-2799
	Rodeo Cross	20.20	12-14		X	X							2000-2890
	Caribe Cross	20.20	12-14	X	X	X							1750
	Cross 2000	20.20	12-14	X	X	X							2390-2395
	Rodeo c/v	20.20	12-14	X	X		X	X	X				2500
	Flipper c/v	20.20	12-14	X	X		X	X	X				2200-2250
MAGISTRONI	Zorro	16.12	8-10	X	X	X				X			2425-3620
	Jirafa	16.12	8-10	X	X		X						2575-2740
	Alfa-Cross	16.16	8-10	X	X	X				X			2100-2767
	Gacela	16.16	8-10	X	X	x							2671
	Alfa-Gto.	16.16	8-10	X	X	X				X			3650
	Lobo	20.16	12-14	X	X	X				X			2837
	Grillo	20.16	12-14	X	X	X							2689-2754
	Koala	20.16	12-14	X	X	X							1900
	Alfa-Gto.	20.16	12-14	X	X	X				X			3442
	Alfa Cross	20.20	12-14	X	X	X				X			3650

CUADRO COMPARATIVO DE BICICLETAS

MARCA	MODELO	RODADA	EDAD	CARACTERISTICAS									PRECIO* $
				Salpicaderas	Cubrecadenas	FRENOS			Reflejantes	AMORTIGUADORES			
						Pedal atrás	CHICOTE Atrás	CHICOTE Adelante		Delantero	Trasero	Cuadro	
RECORD	Jaguar	16.12	8-10	X	X	X			X		X		2010
	Graziella	16.16	8-10	X	X	X			X				2099
	Cross	20.16	8-10		X	X							1849-1950
	Dragster	20.16	12-14	X	X	X		X	X		X		2599
	Dragster Gt.	20.16	12-14	X	X	X		X	X	X			2750
	Dragster Ame.	20.16	12-14	X	X	X			X		X		2599
	Jaguar	20.16	12-14	X	X	X		X	X		X		2500
	Jaguar C/V	20.16	12-14	X	X	X		X		X			2499
	Dragster C/V	20.16	12-14	X	X		X	X			X		3125-3499
	Graziella	20.20	12-14	X	X	X		X	X				2299-2385
	Record	20.20	12-14		X	X							2100
	Dragster C/V	22.20	14-16	X	X		X	X			X		3299
	Dragster	22.22	14-16	X	X	X		X	X				2500
REGAL	Arizona	20.20	12-14	X	X	X			X				2325
SAETA	Saeta pantera	20.20	12-14	X	X	X			X				2000-3649
	Moto bike	20.20	12-14	X	X	X			X				2250-2329
	Saeta Comando	20.20	12-14	X	X	X							2000-2350
	Saeta Venus	20.20	12-14	X	X	X			X				2000
	Venus	22.22	14-16	X	X	X							2929
SEARS	Sears	22.22	14-16	X	X	X							2350
THE RALEIG	Mini Chopper	16.12	8-10	X	X		X	X	X				2315-2385
	Chopper St.	20.16	12-14	X	X	X							2895-2895
WINDSOR	Vagabundo	16.12	8-10	X	X	X			X	X			1965-2100
	Thunder	16.12	8-10	X	X	X							1857-2169
	Mono shock	16.16	8-10		X	X						X	2299
	Ciao	16.16	8-10	X	X			X	X				1135
	Chaparral	20.16	12-14	X	X		X			X			3575
	Chaparral	20.16	12-14	X	X	X				X			2795-3580
	Vagabundo	20.16	12-14	X	X	X			X	X			2600-2799
	Chopper	20.16	12-14	X	X	X			X				2301
	Chaparral	20.16	12-14	X	X	X				X			3580
	Riviera	20.20	12-14	X	X	X							1934
	Chaparral	20.20	12-14	X	X	X			X	X			3401
	Vagabundo	20.20	12-14	X	X	X			X	X			2664
	Moto Bike	20.20	12-14	X	X	X							2200-2329
	Cross Tepeji	20.20	12-14	X	X	X							2313-2895
	Mono Shock	20.20	12-14		X	X						X	2979-2990
	Saltamonte	20.20	12-14	X	X	X					X		2995
	San Remo	20.20	12-14	X	X		X	X					2895-2700
	Riviera	22.22	14-16	X	X	X							2188-2329
	Riviera C/V	22.22	14-16	X	X		X	X					2295-2710

**Cuando aparece una cifra, solo se encontró un precio en el mercado.*

C/V Con velocidades x *Cumple con el requisito.*

AL ELEGIR UNA BICICLETA TOME EN CUENTA:

- La rodada en función a la edad.
- Escoja la marca y modelo que prefiera, "PERSIGA EL BAJO PRECIO".
- No se deslumbre por tipos atractivos con accesorios inútiles.
- Procure los aditamentos de utilidad (cubrecadena, salpicaderas, reflejantes, etc.).

Dispositivos de seguridad. El timbre o corneta, reflejadores (calaveras), espejo retrovisor y faros, son indispensables aun cuando a veces se los clasifica como equipo optativo o de lujo. (Este equipo es obligatorio para cualquier bicicleta que transite por la ciudad).

Garantías

Si bien la Ley señala claramente la obligación de otorgar garantía por escrito, 70 de cada 100 establecimientos no cumplen con este requisito. Sólo de palabra prometen que podrá hacerse efectiva presentando únicamente la nota de compra. Pero no dicen, naturalmente, en qué consiste ésta.

Solamente los comercios especializados y las salas exclusivas de venta de bicicletas cumplen plenamente con lo ordenado por la Ley.

Servicio, refacciones y accesorios

Los expertos coinciden en que el desgaste de las piezas se debe principalmente a la falta de lubricación, por lo que recomiendan un engrase general cada tres o seis meses, de acuerdo con el uso de la bicicleta. Pero como éstas carecen de graseras, para darles dicho servicio se tiene que desarmarlas.

Por otra parte, estos vehículos mexicanos cuentan, en general, con excelente surtido de refacciones y accesorios de todas las marcas.

Para información detallada consulte el cuadro comparativo que se presenta a continuación.

Recomendaciones al consumidor

- La bicicleta debe ser adecuada a la estatura del ciclista.
- No se deje llevar por accesorios inútiles, que no desarrollan ninguna función y sólo encarecen el producto.
- El faro, las calaveras, el timbre y el espejo retrovisor son indispensables, cuando se transita por la vía pública.
- Mientras más lejos se encuentre el asiento del eje del centro de los pedales, mayor será el riesgo de volcarse hacia atrás.
- Prefiera la bicicleta que cuenta con salpicaderas.
- Los cuadros con uniones hechas a cople, son más resistentes; una grieta o mal acabado puede ser indicio de fragilidad.
- Su bicicleta requiere lubricación general cada tres o seis meses (según su uso).
- También los ciclistas deben obedecer los reglamentos de tránsito. Si la rodada es 26 ó 28, requiere de placa de circulación, además de los accesorios obligatorios.

Al fabricante

- Acatar los principios básicos de la bicicleta en todos los modelos, por fantaseosos que sean.
- Cumplir la Ley en cuanto a garantías.
- Proporcionar información al usuario, en relación con el mantenimiento y los puestos de servicio.
- Incluir los dispositivos de seguridad en el equipo estándar.
- Elevar la calidad de cubrecadenas y salpicaderas; moletear los extremos de los manubrios para sujetar mejor los mangos.

A las autoridades de tránsito

- Aclarar qué disposiciones son aplicables a las bicicletas.
- Emprender una campaña de seguridad dirigida a automovilistas y camioneros para protección de los ciclistas, desde el punto de vista vial.

Conclusiones

- Para seleccionar uno de los 91 modelos, sería necesario visitar por lo menos 27 establecimientos.
- Los comercios especializados ofrecen precios más bajos; los más altos, en mueblerías.
- Los modelos rebuscados, con manubrios como cornamentas y rueda delantera pequeña, generalmente son antiestéticos, desproporcionados, incómodos y difíciles de manejar.
- Los asientos del tipo "banana" conservan bien su posición pero están mal diseñados, son poco confortables y de corta duración.
- La combinación de frenos de "pedal" y "chicote" es la más efectiva.
- Los cuadros soldados a tope son menos resistentes que los que se soldan a cople.
- Sólo cinco modelos de la marca Bimex presentan uniones a cople.
- La mayor parte de los amortiguadores sólo son de adorno.
- Las velocidades encarecen la unidad y casi no prestan utilidad; en cambio, son elementos expuestos a descomposturas.
- Todas las bicicletas de tipo juvenil carecen de herramienta y portaherramienta.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL

En nuestra portada número 14 ofrecimos a nuestros lectores una reproducción de "Jesusito será un Santo", pintura del Maestro Siqueiros. Deseamos expresar nuestro sincero reconocimiento a la señora Angélica Arenal de Siqueiros, por haber facilitado tan gentilmente la fotografía de esa significativa obra.

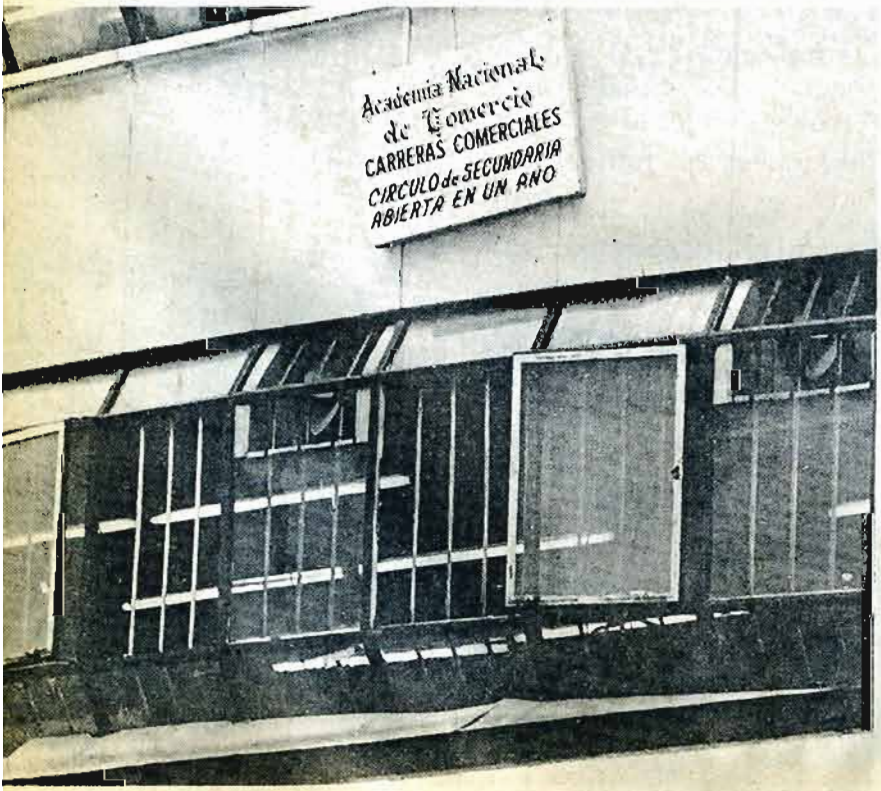
Academias comerciales

¿Educación rápida o simple fraude?

El término "incorporado" no existe oficialmente.

"Las academias comerciales y otras instituciones similares —de belleza, mecánica, electrónica, programación, etcétera—, supuestamente responden a las necesidades que entraña un nivel socioeconómico determinado, el cual exige una rápida capacitación, independientemente del nivel y la calidad que ésta posea. Hay, en la mayoría de los casos, urgencia de trabajar y carencia de medios para sufragar una carrera universitaria."

Esta es una de las opiniones que externó el ingeniero Francisco Javier Rosales Cobarrubias, técnico de la Secretaría de Educación Pública, sobre las llamadas academias comerciales. Y agregó: "La mayoría de estas academias ostentan como garantía de seriedad la frase 'incorporada a la SEP'; sin embargo debe aclararse que el término 'incorporado' no existe oficialmente. Según la Ley Federal de Educación el término 'autorización' es el que se otorga a las escuelas primarias, secundarias y normales. Para el resto de las instituciones educativas —incluyendo estas academias— lo que la SEP otorga, en caso de que se reúnan los requisitos exigidos, es un 'reconocimiento de validez de estudios', el cual puede o no consignarse, pero que en ningún caso equivale a incorporación."



Se improvisan locales.

Las academias comerciales destacan en sus anuncios exteriores y en sus folletos promocionales los términos **incorporada a** o **registrada en la SEP**, pero el ingeniero Rosales aclara: "El hecho de que una institución esté registrada ante la Secretaría de Educación, de ninguna manera implica que sus estudios estén autorizados por la misma; si no hay autorización, no hay reconocimiento. Tal vez en los diplomas otorgados, las academias deberían especificar: estudios **No reconocidos** por la SEP, sin que esto implique necesariamente mala preparación."

Falta de control

"Cualquier persona, preparada o no, puede en México tener una academia comercial, un jardín de niños, etcétera, pagando los impuestos estipulados, la licencia sanitaria y demás requisitos extraacadémicos —subraya el ingeniero Rosales Cobarrubias—, esta falta de control propicia el caos, tanto en calendarios como en programas de estudios, requisitos de ingreso, instalaciones, nivel docente y colegiaturas. No hay modo de determinar el número de instituciones seudoeducativas no registradas, ni forma de control posible, por lo consiguiente."

Clasificadas por la Secretaría de Educación como nivel de estudios "terminal elemental", las academias comerciales reconocidas por dicha Secretaría exigen la totalidad de la primaria, y los estudios realizados no son válidos para continuar los superiores.

Escuelas técnicas industriales

La Dirección Tecnológica Industrial de la SEP, a través de los Centros de Capacitación para el Trabajo Industrial (CECATI) y de las Escuelas Técnicas Industriales, con profesores egresados de la Escuela Normal para Maestros, de Capacitación Técnica Industrial, ofrece diversos estudios técnicos, industriales y comerciales simultáneos a los tres años de secundaria. Al término de éstos, los egresados tienen secundaria, estudios técnicos o comerciales y, lo más importante, la posibilidad de continuar hacia los superiores.

Sin embargo, dichos centros —63, diseminados en las delegaciones del Distrito Federal— están saturados.

El problema se agudiza si se toma en cuenta que las grandes prioridades educativas del país son la primaria y la secundaria.

Del 95 por ciento de la población escolar, el 70 estudia primaria, pero sólo una parte de este porcentaje logra ingresar a la secundaria. Este excedente genera un cuello de botella terrible, ya que muchos de los egresados de primaria buscan algún nivel de capacitación que los convierta en mano de obra calificada.

¿Qué opinan los alumnos?

Invariablemente en todas las academias visitadas, los estudiantes prefirieron omitir sus nombres por temor a represalias. "Luego se enojan", "para qué le cuento", "¿y si nos expulsan?", fueron las respuestas que recibimos.

No obstante, *Revista del Consumidor* pudo platicar con algunos alumnos de diversas escuelas, éstas son sus opiniones:

Grupo de estudiantes de la Academia Pitman de México: "Consideramos que hay un buen nivel académico aunque algunos maestros preparan poco sus clases."

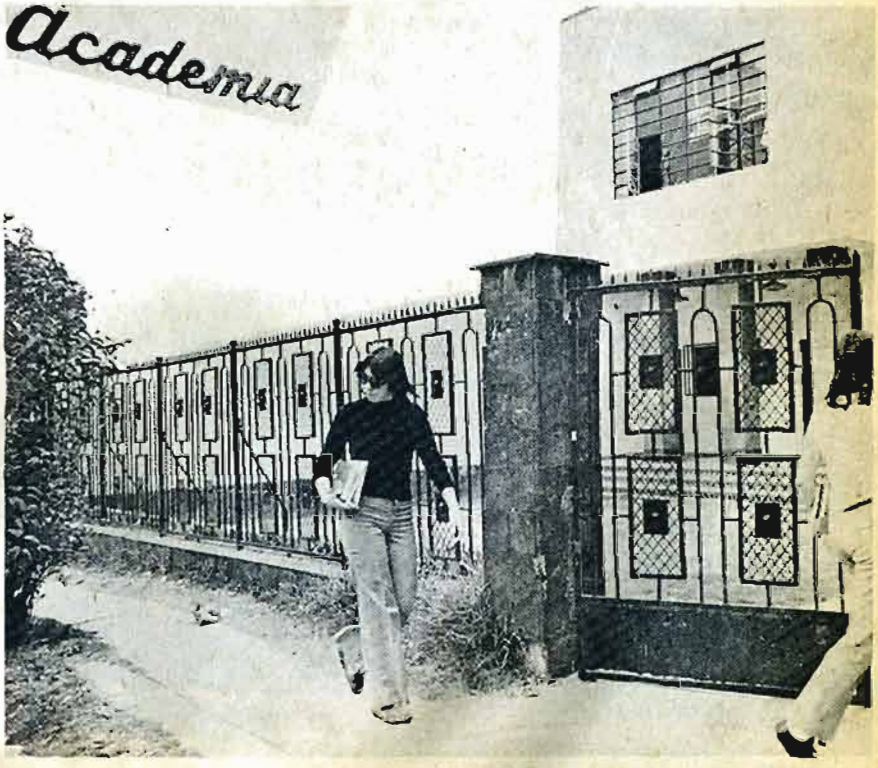
Alumno de la Academia Comercial México: "Le llegué aquí porque no encontré lugar en la secundaria técnica."

Estudiantes de la Academia Lincoln: "Mire usted, eso de que nos colocan es un decir; si nos plegamos a los salarios y puestos disponibles pues sí nos colocan, pero si uno aspira a una mejor oportunidad no."

Alumnos del Instituto de Estudios Contables y Administrativos: "A veces han habido hasta 50 alumnos en un grupo, por lo que hay poca atención y comunicación entre maestros y alumnos. Además tenemos que comprar el uniforme y los libros en la misma escuela."

Estudiantes de la Academia Claude Comercial: "Los maestros llegan tarde y si reclamamos se enojan, nos cobran 300 pesos al año por mantenimiento de máquinas, pero la mayoría no sirven."

Lo que la SEP otorga, en caso de que se reúnan los requisitos exigidos, es un "Reconocimiento de validez de estudios".



Pocas academias cuentan con "reconocimiento de validez de estudios".

La falta de control propicia el caos, tanto en calendarios como en programas de estudio, requisitos, instalaciones, nivel docente y colegiaturas.

Radiografía de algunas academias

Para dar una idea de lo que ofrecen las academias comerciales, *Revista del Consumidor* investigó a siete de las más representativas. Brevemente se describen los servicios que prestan y el monto de sus cuotas.

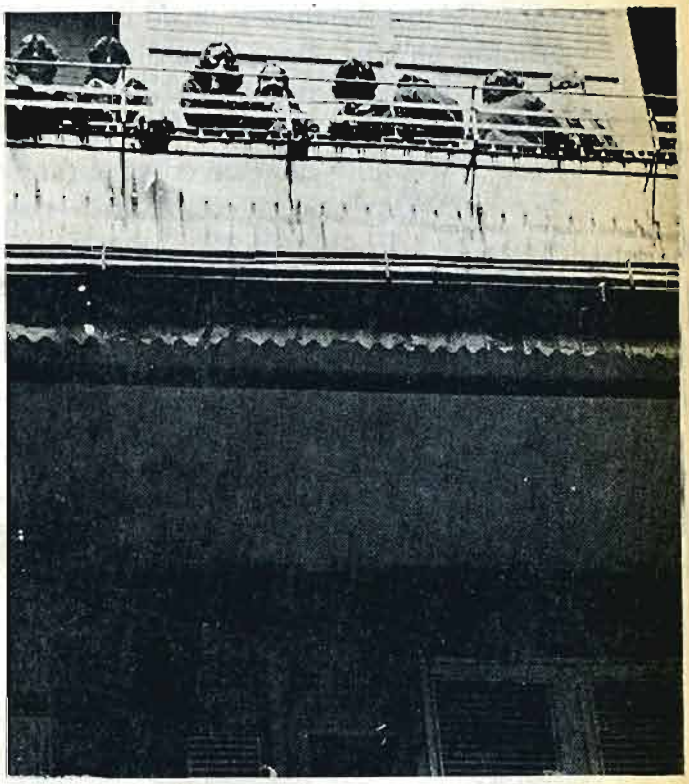
Pitman de México. (Dos centros de estudios). Además de materias libres y cursos intensivos de una o dos materias en tres meses, ofrece las carreras de secretaria taquimecanógrafa en español (dos años), la de auxiliar de contador (año y medio) y la de contador privado (tres años). Cobra 650 pesos de inscripción anual y 750 mensuales en cualquier carrera. El costo mínimo de la carrera de secretaria en español es de 17 mil 520 pesos, y el de la de contador privado de 26 mil 280 pesos.

Centro de Estudios Bancarios y Comerciales. Además de materias libres, ofrece las carreras de taquimecanógrafa (un año, 400 pesos mensuales), secretaria jurídica (dos años, 450 pesos mensuales), secretaria en español o bilingüe (tres años, los dos primeros 450 mensuales y el último 470).
La inscripción anual es de 400 pesos.
El costo mínimo de una carrera de secretaria en español o bilingüe es de 17 mil 400 pesos, sin contar los gastos por concepto de libros.

Academia Comercial México. En la mañana es exclusivo para señoritas; en la tarde y la noche es mixto. Las alumnas de la mañana requieren uniforme.
Ofrece las carreras de secretaria en español (dos o tres años , 500 pesos mensuales), secretaria bilingüe (tres o cuatro años, 500 pesos mensuales) y contador privado (tres años, 300 ó 400 pesos mensuales, dependiendo del horario).
La inscripción anual es de 300 pesos, con lo que el costo mínimo de la carrera de contador privado es de 15 mil 300 pesos, y el de secretaria 12 mil 600, sin contar los libros.

Los estudios realizados en este tipo de escuelas no son válidos para continuar la educación superior.

Academia Lincoln. Su eslogan reza: "Colocamos nuestros alumnos." Imparte cursos aislados de inglés y mecanografía, y las carreras de secretaria en español (210 pesos mensuales durante dos años) y la de contador privado (290 pesos mensuales durante tres años).
Instituto de Estudios Contables y Administrativos. (Tres centros de estudios). Además de cursos intensivos de taquimecanografía y ortografía, imparte las carreras de contador privado y contador administrativo (un año, mil pesos mensuales y 250 de inscripción), y las de secretaria administrativa, bilingüe y ejecutiva (dos años, 400 pesos mensuales y 200 de inscripción), con lo que el costo mínimo por la carrera de contador es de 12 mil 750 pesos, y la de secretaria en sus distintas versiones de 9 mil 250 pesos.



Al no encontrar lugar en otros centros de estudio, recurren a las academias.

Academia Claude Comercial. Exclusiva para señoritas, ofrece materias sueltas y las carreras de secretaria bilingüe (cuatro años, 500 pesos de inscripción y 700 pesos mensuales) y secretaria en

español (tres años y las mismas cuotas). En horarios vespertinos las mismas carreras cuestan 500 pesos al mes y 300 de inscripción. De esta forma, en horario matutino la carrera de secretaria bilingüe tiene un costo mínimo de 35 mil 600 pesos, y en horario vespertino, la de secretaria en español, 18 mil 900 pesos.

Instituto Comercial Londres. Imparte las carreras de secretaria ejecutiva en uno, dos o tres años y la de contador privado en tres años. Para ambas, los precios son: 100 pesos por inscripción anual y 240 al mes, por lo que una carrera de tres años tiene un costo mínimo de 8 mil 940 pesos, sin contar gastos de libros.

Los jóvenes buscan una capacitación, que les permita lograr un empleo inmediato.

Requisitos de inscripción

Hay que señalar que ninguna de las instituciones encuestadas mencionan "reconocimiento de validez de estudios por la SEP", sino únicamente "incorporadas a, o registradas en la SEP". Igualmente se debe hacer notar que con ligeras variantes los requisitos de inscripción son similares; a saber: seis retratos, certificado de primaria o secundaria —según el nivel al que aspiren—, acta de nacimiento y certificado médico. Aparte de las cuotas mencionadas, se cobran cantidades extras por mantenimiento de máquinas, por exámenes y credenciales y, en algunos casos, por fiestas de graduación y por transporte.

Muchas academias exigen que los alumnos compren libros y uniformes en la propia escuela.

Recomendaciones

- Recordar que las palabras "registrada" o "incorporada" no significan que los estudios realizados en una academia comercial estén reconocidos por la SEP.
- De preferencia inscribirse en una academia de "reconocimiento de validez de estudios", otorgado por la SEP.
- Revisar cuidadosamente los planes de estudios y ver si se adecúan a sus necesidades. Exigir su cumplimiento.
- Hacer una inspección de las instalaciones antes de inscribirse.
- Informarse de todas las cuotas extras que cada academia exige y considerar si realmente tienen objeto.
- Preguntar a egresados sobre el personal docente.

¿Para qué sirven los alimentos?

Si se quiere lograr una dieta balanceada y nutritiva, conviene saber cuál es la función específica de los alimentos.

Para responder a la pregunta planteada en el título de esta nota, el primer paso consiste en recordar que toda actividad humana implica un consumo de energía.

Dicho en otras palabras: el hombre, al desarrollar sus actividades —cualquiera que éstas sean—, origina un gasto de energía. Y este consumo de energía se manifiesta de diferentes formas.

Así, por ejemplo, cuando una persona levanta un objeto, se produce en el músculo una serie de reacciones químicas que permiten la transformación de la energía química en energía mecánica. Esta energía química la aportan los alimentos.

Los carbohidratos

A grandes rasgos, se puede establecer que los compuestos que necesita ingerir un ser humano para su desarrollo normal son azúcares (carbohidratos), proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

Los carbohidratos y las grasas son fuente principal de calorías; las proteínas sirven para desarrollar y mantener la estructura de la persona.

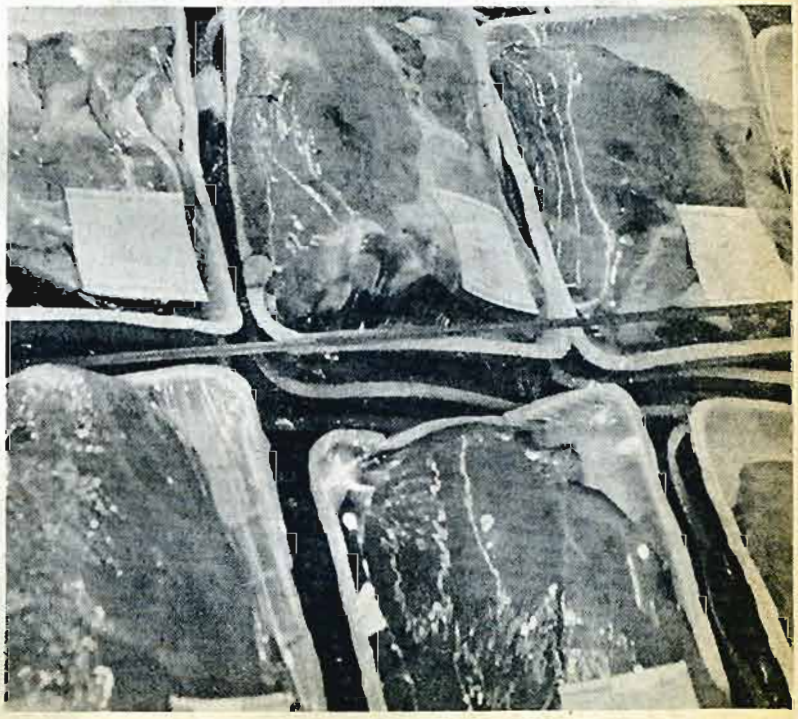
En cuanto a los carbohidratos: esencialmente proporcionan energía, pero el proceso mediante el cual se produce este aporte, merece ser estudiado en detalle.

Un trozo de azúcar, al ser ingerido, se va transformando en bióxido de carbono u otro compuesto. Y es precisamente durante este proceso de transformación que el cuerpo humano asimila la energía que se va desprendiendo.

Pues bien, el cuerpo almacena esta energía en forma de un compuesto denominado ATP (adenosintrifosfato), al cual podría denominarse "el dinero de la vida". ¿Por qué? Porque no sólo existe en todos los seres vivos, sino que al "gastarse" —y esto sucede siempre que se realice cualquier actividad—, se transforma en otro compuesto de menor energía, es decir, cede la energía excedente.

Por otra parte, el cuerpo humano regula todos sus procesos y evita el desperdicio de la energía que ingiere. De ahí que, al tener una cantidad suficiente de ATP para cubrir sus actividades, "ordena" que todo el azúcar sobrante sea almacenada en forma de grasa. Es decir, el cuerpo la transforma en grasa y la almacena en los tejidos adiposos.

Por el contrario, si la persona no obtiene el alimento necesario para cubrir los gastos de energía, el cuerpo "ordena" que la grasa sea convertida en azúcar y ésta en energía. Y si carece de grasa, el cuerpo tendrá que empezar a degradar las proteínas, sobreviniendo así la desnutrición.



La proteína que provee la carne es de "alta calidad".

La función de las proteínas

En lo que respecta a las proteínas: su función principal es la de desarrollar y mantener toda la estructura de la persona (órganos, músculos, etcétera).

Existen dos tipos de proteínas: vegetal y animal. Para entender en qué se diferencian, puede suponerse que la proteína es un tren.

Así como un ferrocarril está formado por la unión de varios vagones, una proteína se crea por la unión de varios aminoácidos.

Ahora bien, existen 20 aminoácidos, y el cuerpo humano requiere de todos ellos. Sin embargo, sólo puede fabricar 12, a partir de azúcares o grasas. Los ocho restantes tiene que tomarlos de alguna fuente: los alimentos proteicos, precisamente.

Por otra parte, esos ocho aminoácidos denominados "indispensables" son muy específicos y, por lo general, las proteínas vegetales son deficientes en uno o más de ellos. De allí que se las considere proteínas de "mala calidad".

En cambio, las animales (carne, leche y huevos), contienen todos los aminoácidos, y en cantidades suficientes.

De todo esto se deduce que una persona que no ingiere una cantidad suficiente de proteína animal, y basa su dieta proteica en proteína vegetal —**como sucede con la gran mayoría del pueblo mexicano**—, comenzará a presentar signos de desnutrición.

Grasas, minerales y vitaminas

En cuanto a la grasa, además de intervenir en la estructuración del cuerpo humano (reaccionando con diferentes compuestos), tiene como función la de aumentar la dieta calórica. En este sentido, conviene saber que su contenido energético es mayor al de los carbohidratos (que también proporcionan calorías).

Una dieta basada en su mayoría de proteína vegetal, origina riesgos de desnutrición.

Por su parte, los minerales y vitaminas se unen generalmente a ciertas moléculas del organismo, y, de esta forma, participan en la transformación de los compuestos que requiere el ser humano.

El fierro, por ejemplo, tiene una función importante en la fabricación de la hemoglobina y a la vez participa en el acarreo de oxígeno.

Por último, resulta útil subrayar que los minerales deben ingerirse en forma biológica para que el cuerpo los pueda asimilar. Difícilmente el organismo aprovecha el calcio al ingerir cal, pero si viene asociado a una molécula biológica (por ejemplo, en la leche, como lactato de calcio), el mineral es absorbido íntegramente y en una forma eficiente.

En general, todos estos compuestos son proporcionados por una dieta normal que contenga carne, leche, huevos, pescado, frutas, verduras y semillas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que así como una dieta deficiente causa daño, también resulta perjudicial la alimentación excesiva.

Una dieta incompleta puede provocar desequilibrios en el funcionamiento del cuerpo; la alimentación desmedida, también implica trastornos.

El consumo abundante de azúcares, grasas, proteínas, etcétera, no sólo origina obesidad (y su secuela de complicaciones para la salud), sino que también se inscribe en el marco de los problemas nutricionales de México.

Sicología de la moda

Ninguna moda puede tener éxito si no responde a profundas necesidades en sus usuarios; la publicidad no basta para imponerla

Si bien la moda suele imponerse a través de técnicas publicitarias, este fenómeno nos permite, al mismo tiempo, ver con mayor claridad las limitaciones de técnicas. No es suficiente que las agencias de publicidad decidan implantar una moda para que ésta se constituya. Imaginemos tan sólo un segundo lo que pasaría si se intentara reactualizar el uso del bastón en el hombre. Hasta hace algunas décadas, el bastón era un objeto inseparable, compañero permanente, del caballero elegante. Simultáneamente permitía la diferenciación social ya que su utilización sólo era obligatoria entre los más altos sectores de la sociedad.

"Estar a la moda" es un hecho asociado al prestigio y al poder económico, como indicador de estatus social.

En nuestros días, ni la más eficaz campaña publicitaria podría reintroducir esta moda. Y este ejemplo significativo nos hace meditar acerca de los alcances de la publicidad. Por otro lado, también nos lleva a pensar que la moda no sólo se rige por caprichos y casualidades, sino que es posible estudiar sus leyes desde el campo de la sicología y la sociología.

Veamos brevemente cuáles son las causas sociales que la han originado y las motivaciones sicológicas que la mantienen viva.

Origen de la moda

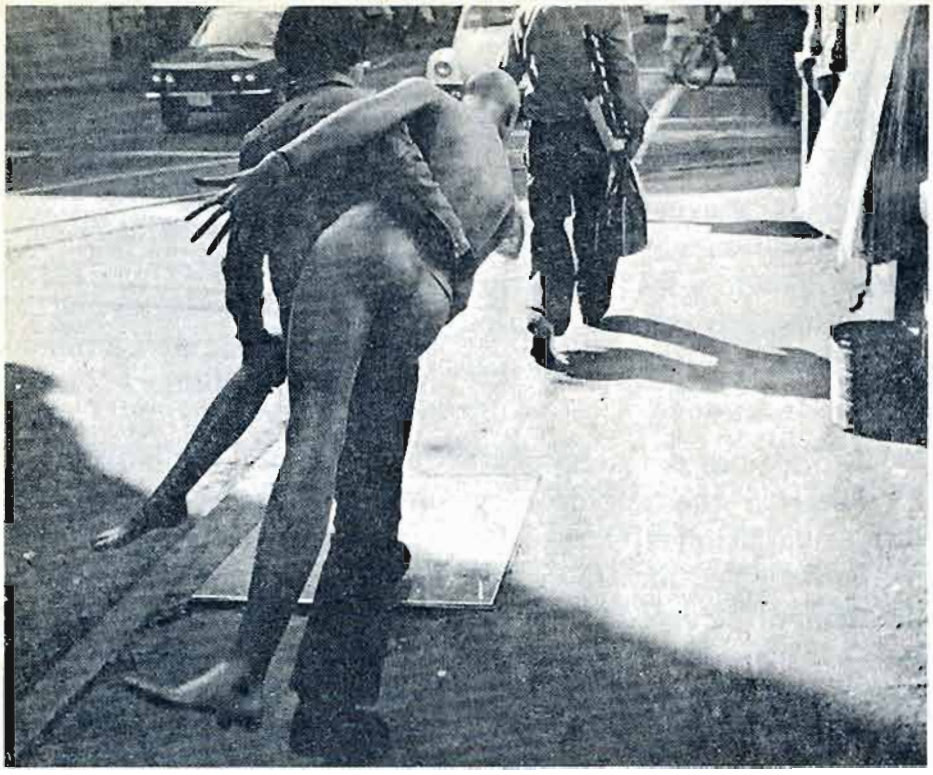
Históricamente, resulta posible observar que ha sido muy poca la variación en el vestir femenino y masculino a través del tiempo, dentro de cada nivel de la sociedad. La única excepción la constituyó la alta aristocracia de las cortes monárquicas e imperiales. Cada grado social tenía su forma de vestir, propia de su clase; el vestuario era casi "fijo". De este modo, en los niveles económicos más bajos, la ropa era totalmente homogénea.

Basta que miremos lo que sucede todavía en países que durante siglos han vivido bajo condiciones socioeconómicas muy precarias para comprobarlo. Por ejemplo el uniforme de los hindúes y el de los árabes.

El deseo de ascender socialmente y parecerse a los que pertenecen a un estrato económico más elevado, conduce a imitar su forma de vestir. Esto provoca un doble movimiento: por un lado, las clases sociales que tratan de ataviarse como las más elevadas; por otro, la necesidad de estas últimas de mantener los signos externos de su "superioridad", cambiando sus atuendos para distinguirse nuevamente. Esto es lo que conduce al fenómeno de las modas y sus vertiginosos cambios.

Con la Revolución Francesa se desencadenaron históricamente las condiciones para la desaparición de la nobleza y el

La moda siempre ha respondido a necesidades sicológicas y sociales.



Desde luego los maniquíes cambian según la moda.

surgimiento de una nueva clase social: la burguesía. Con el ascenso de esta clase, desaparecieron las diferencias insalvables entre grupos y la idea de que se pertenece a una clase "por nacimiento".

La moda muestra, como fenómeno, todas las ataduras que ligan nuestros comportamientos individuales a las normas y reglas sociales.

Por otra parte, en los estudios efectuados entre los llamados "pueblos primitivos", se ha comprobado que en ciertas tribus africanas con diferencias sociales muy rígidas, no se da el fenómeno de la moda. En cambio, en otras tribus donde hay movimiento y fluidez entre las clases, se observan los rudimentos de dicho fenómeno.

Moda y consumismo

En la actualidad la situación resulta más complicada porque la moda se ha asociado al consumismo y es aprovechada por los grandes intereses industriales y comerciales. De esta forma, en cualquier ciudad del mundo, coexisten distintas modas: por ejemplo desde la minifalda hasta la maxifalda, pasando por distintos tamaños intermedios; pantalones anchos y holgados o estrechos y ajustados. "Estar a la moda" es en este momento poder contar con un guardarropa muy extenso en el que alternen todas las posibilidades.

Como se puede observar, cuando se habla de la moda en el vestir, resulta más fácil mencionar la moda femenina que la masculina. No es extraño este hecho, ya que la ropa masculina ha experimentado pocas variaciones importantes desde que se instituyó el conocido traje masculino, a comienzos del siglo XIX. No podemos entrar aquí a analizar las complejas razones sociológicas y sicológicas que determinaron este hecho. De todos modos, sí cabe señalar que actualmente la mujer, con su vestir, es la que señala la ubicación económico-social alcanzada por el marido; mucho más que el hombre mismo. En este sentido estamos indicando que la moda está directamente vinculada, en nuestra sociedad, al poder económico y al prestigio. Estos se exhiben en ese "estar a la última moda", que evidencia un determinado estatus social.

El nacimiento de una moda

¿Cómo nace una moda? Cuando pensamos en ello, ingenuamente, imaginamos a algún famoso creador de la **Haute couture**, por ejemplo Christian Dior, decidió sacar adelante una nueva moda, apoyado por toda una organización publicitaria.

Y efectivamente, muchas veces las cosas se dan de esta manera. Sin embargo, es preciso aclarar que toda innovación debe atraer a mucha gente para realmente ponerse de moda. Y para ello tiene que responder a las necesidades sicológicas y sociales, si no conducirá a un fracaso, pese a la campaña publicitaria en que se apoye. Toda moda, para imponerse, debe estar vinculada a los ideales del momento. Necesita convertirse en símbolo, no siempre consciente, de esas aspiraciones.

Veamos un ejemplo que nos ilustre esa situación: la minifalda. Es de todos conocido que la minifalda nació con la oposición manifiesta de los grandes centros de la moda internacional. Fue considerada como "lo más opuesto a la elegancia".

No obstante, su aceptación fue enorme. Primero se adoptó muy rápido por la juventud, luego por mujeres de casi todas las edades. ¿Cómo puede explicarse este fenómeno?

Mediante el cambio continuo de la vestimenta, que es lo superficial y externo, compensamos nuestro temor a los cambios profundos e internos.

Pensamos que la minifalda tuvo gran acogida y enorme propagación, justamente porque se convirtió en símbolo de una necesidad sicológica de la mujer en nuestra sociedad. La minifalda fue vivida a nivel sicológico como representación de juventud, de libertad, de rechazo a las inhibiciones, al falso pudor, etcétera. Y justamente en nuestra época, en las últimas décadas, ha habido un claro proceso de reafirmación de la juventud, como vida, movimiento, libertad.

"Estar a la moda" obliga al consumismo y a cambios continuos.

La insinuación sexual juega un papel importante en la moda.

Los jóvenes se enfrentaron así a la imagen de la madurez como anquilosamiento, aburrimiento. Hace tiempo, las mujeres se complacían en poseer una apariencia madura, con experiencia vital. Eso era lo valorado socialmente, frente a las jóvenes a las que no se les daba la misma importancia. En la actualidad, los valores han cambiado y todo el arreglo de la mujer, su indumentaria, su preocupación, apunta a parecer joven, casi adolescente.

Sobre esta necesidad se apoyó la minifalda y ha vencido.

Moda e ideales

Por ello conviene tener siempre presente, que ninguna moda puede imponerse si se encuentra lejos de los sentimientos y aspiraciones de la época. Tanto es así que, cuentan los cronistas, hacia la primera década del siglo se intentó la presentación de una moda: la falda harén. Esa moda intentaba imponer el exotismo oriental. Fue precedida por una gran campaña publicitaria. Pese a ello, el fracaso fue total. Podemos analizar dicho fracaso desde el mismo ángulo sicológico y social. Dicha "falda harén" traía claras reminiscencias de la "mujer esclava", "mujer sometida", justo en el momento en que empezaban a difundirse los primeros movimientos feministas de "liberación de la mujer", y de la igualdad de derechos con el hombre.

La vestimenta de cada una de las épocas históricas ha respon-

Mediante sutiles manejos, se incita al uso y abuso de la moda.

dido siempre a los ideales y valores de esos periodos. Señalemos otro ejemplo: en el Renacimiento, después de la opaca Edad Media, se empezó a valorar nuevamente la energía humana, el cuerpo, la alegría de vivir. Como resultado de este cambio, la indumentaria de la época se ciñó al cuerpo, mostrando sus formas y destacando muy especialmente los músculos en el hombre. Toda la vestimenta, tanto masculina como femenina, se confeccionó entonces en brillantes colores.

Al adoptar una moda se busca, por una parte, la integración a un grupo social valorizado, pero también existe el deseo de diferenciarse de los demás.

Desde luego, también la sexualidad, como tendremos ocasión de verlo en una próxima nota, ha jugado un gran papel en la moda de todas las épocas. Ello se efectuó de acuerdo a los criterios morales y religiosos que fundamentaron las relaciones entre los sexos, el galanteo, la conquista.

De esta forma se fueron marcando formas de vestir que buscaban mostrar y ocultar, alternativamente, distintas partes del cuerpo, con mayor o menor exhibicionismo y pudor.

Otras motivaciones sicológicas

Hemos podido ver que al estar a la moda se trata de cumplir con una doble tendencia, a veces contradictoria. Por una parte se desea, como lo dijimos, imitar e integrarse a un estrato social más alto. Por otra, se busca una diferenciación, es decir, ser distinto a los demás.

Sin embargo, la principal necesidad sicológica que se intenta colmar a través de la moda es la renovación. Esta necesidad de cambiar, es la contrapartida de un profundo temor interno a otros cambios radicales que escapen a nuestro control. Todos los cambios vitales, nos atemorizan. Por ello, se da un mecanismo sicológico compensatorio: nos pasamos "cambiando", renovándonos en lo superficial. Nos sentimos así "dueños" de la situación y aplacamos nuestro temor.

Toda la publicidad se sustenta sobre esta necesidad, presentándose la mayoría de los productos como grandes novedades, para incitarnos al consumo y a la renovación. Lo mismo sucede con la moda. Se trata de convencernos de que estamos en lo nuevo, en lo actual. No en lo "viejo", en lo desvalorizado. Por eso se ha difundido tanto lo de "estar en onda", estar "**in**" o "**out**". Un poco como si estar vestido a la moda fuera al mismo tiempo lo que nos ubicara viviendo en un presente, entendido el mundo en el que vivimos como estar "**in**" y no "**out**".

Desde luego, se trata tan sólo de una ilusión de compromiso con la realidad. Imaginamos que adquirimos una identidad —saber quiénes somos— cuando en el fondo estamos siendo sutil y habilmente manejados.

De todos modos, tal como lo han podido observar muchos autores, la moda es un excelente indicador que nos señala la influencia de las reglas sociales en nuestro comportamiento, que creemos tan espontáneo.

Cassettes

Según reporte de la revista inglesa "Which", los **cassettes Ampex** de origen mexicano son de los tres mejores del mundo. Esta marca superó incluso a los famosos Sony C-90K, en las pruebas realizadas por los técnicos británicos. Cabe aclarar que la publicación referida, está considerada como una de las que con mayor seriedad realizan su labor de orientación al consumidor, y al mismo tiempo, como una de las mejores revistas que en su género se editan en el mundo.

Boutiques

El consumismo parece no tener límites en el tiempo, ya que incluso en el siglo I después de Cristo, época del Emperador Tiberio, los ricos compraban en una tienda llamada "Kosmo". En dicho establecimiento se vendían los más finos —según sus dueños— paños del Imperio. Precursora de las modernas **boutiques**, Kosmo hacía presa fácil de los ricos y **snobs** de la sociedad romana.

¿Boutiques en el siglo I d.C.?

Guía del paciente

Para la mayoría de nosotros, la permanencia en un sanatorio es algo angustiante, en gran parte porque los hospitales constituyen un mundo desconocido, sobre el cual no se tiene prácticamente información alguna.

Para remediar esta situación, la Asociación Nacional de Pacientes de Francia editó la "Guía del Paciente". El folleto, compuesto por unas 30 páginas, da respuesta a las diferentes cuestiones que se le presentan al futuro hospitalizado: por qué y cómo se va al hospital, vida en el mismo, derecho y deberes del enfermo, etcétera. Esta iniciativa, surgida por el deseo de defender los derechos del enfermo, merece ser tomada en cuenta.

El consumidor, a la escuela

Innovación en los programas escolares franceses: a partir de 1977, la educación del joven consumidor empieza desde el cuarto año de primaria. Sin embargo, la materia no tendrá un horario en particular, sino que, en el curso de las otras asignaturas, el maestro consagrará algunos minutos a este tema.

"Más que transmitir una enseñanza, se trata de captar la atención de los alumnos en un problema cotidiano: el consumo", explica el rector Gauthier, principal promotor de esta innovación, y representante del Ministerio de la Educación del Instituto del Consumidor.

"Nosotros —agrega Gauthier— hubiéramos podido acordar una hora fija para el programa de educación del joven consumidor, pero habría tenido un efecto casi nulo. Nos parece preferible que el profesor, sea de historia, geografía, ciencias naturales o trabajos manuales, aborde el problema en cada ocasión que se le presente."

El maestro tendrá, por consecuencia, una gran libertad de trabajo, y tomará su documentación no sólo del Ministerio de Educación, sino también del Instituto del Consumidor.

Garantía gubernamental

En la mayoría de los aparatos eléctricos producidos en Inglaterra, aparece una etiqueta de la Oficina de Control de Calidad del Departamento para Asuntos de Consumo, la cual garantiza que dicho aparato ha sido sometido a rigurosas pruebas de control gubernamental. Gracias a ello, los consumidores tienen la seguridad de comprar aparatos eléctricos de excelente calidad.

Pero eso no es todo. El control abarca también juguetes y prendas de vestir. En cuanto a estas últimas, la oficina mencionada ha puesto en marcha un programa especial. Este consiste en in-

vitar al público a escribir a la Oficina de Control de Calidad, sugiriendo las características que debe tener cada prenda, de acuerdo a su uso.

Esta práctica resulta de mucha utilidad para el fabricante, pues de esta manera él puede darse cuenta de cuáles son las necesidades reales del consumidor. Los diseños de ropa dejan de obedecer al capricho y pasan a servir a la población.

El tabaco, a las farmacias

Grupos de consumidores, en colaboración con la Oficina de Control de Alimentos y Medicamentos (OCAM), han propuesto un plan para combatir el consumo y venta de cigarrillos en los Estados Unidos.

El plan consiste en que el gobierno norteamericano juzgue a los cigarros con no menos rigor que a la sacarina, cuyo uso está prohibido en ese país; o que, cuando menos, su venta sea permitida sólo en las farmacias. Esta petición coloca a los cigarrillos al mismo nivel que las medicinas y drogas de uso muy restringido.

La propuesta fue avalada por organizaciones de consumidores de 14 Estados de la Unión y por varios científicos. Al mismo tiempo, se pidió a la Oficina de Control de Alimentos y Medicamentos la regulación de la venta de cigarros a mujeres que tomen anticonceptivos, pues los estudios médicos han comprobado que el tabaco produce efectos nocivos colaterales en las que ingieren la pastilla.

Pastillas bronceadoras

¿Sabía usted que en Suecia prohibieron una famosa pastilla mediante la cual no había necesidad de tomar baños de sol para adquirir un "precioso bronceado"?

Los estudios clínicos mostraron que el dichoso comprimido producía graves trastornos dérmicos, debido a la gran cantidad de carotenos (pigmentos orgánicos) que acumulaba en la piel de los usuarios. Un ejemplo más de la tecnología en manos de irresponsables.

Coca-Cola

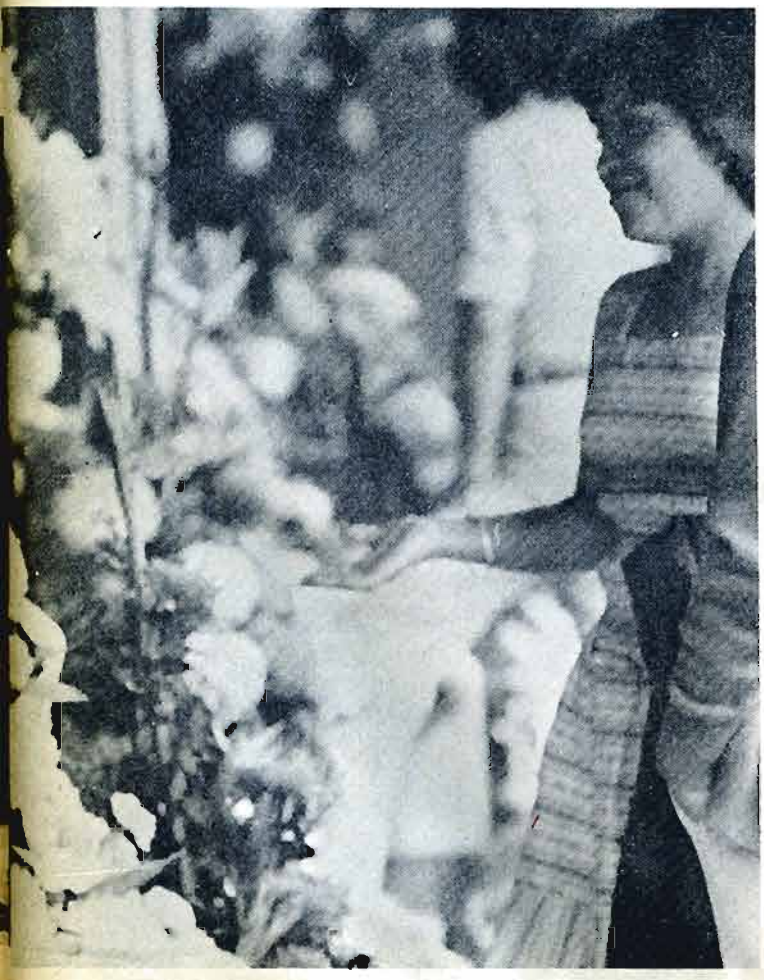
La venta de Coca-Cola fue prohibida en Italia durante dos días. El juez de la población de Genes, Mario Sossi, ordenó el embargo de todas las botellas de este refresco.

El motivo de la medida fue el hecho de que los envases de Coca-Cola no portaban una etiqueta que incluyera la composición de la bebida, lo cual constituye una clara infracción a la Ley italiana.

Muchos han estimado que éste ha sido el golpe más severo que ha recibido la casa Coca-Cola en cualquier país del mundo. Rápidamente, los productores se dieron a la tarea de suministrar un detallado escrito que precisa el contenido de su producto. Dos días después del retiro de los refrescos de los expendios comerciales italianos, los tenderos tuvieron otra vez sobre sus estantes la célebre botella. Es curioso cómo ciertos argumentos motivan a cumplir rápidamente con los designios de la Ley.

El regateo como juego útil

Más allá de la astucia que exige, el regateo esconde el deseo del consumidor por obtener un precio justo en su compra.



Vendedor y consumidor compiten en astucia.

Tan remoto como el comercio mismo, debe ser el no valorado arte del regateo.

Su mecanismo, en realidad, es sencillo. Consiste en averiguar hasta dónde el vendedor puede rebajar el precio de la mercancía, cuál es su verdadero margen de utilidad —que él siempre arguye muy pequeño—, y llegar al menor precio que se pueda obtener. Por supuesto, cabe advertir que ningún comerciante llega al extremo de sacrificar su utilidad a favor del consumidor, y todo lo dicho en este sentido no es vale treta.

No es necesario esforzarse demasiado para imaginar al primer ser humano que concibió la idea de cambiar, por ejemplo, un puñado de sal por tres de trigo. ¿Por qué tres por uno? Quizá porque la sal era un artículo más apreciado y difícil de conseguir que el trigo. De todas formas, el hombre poseedor del trigo pudo haber respondido que con dos puñados de este cereal quedaba suficientemente pagada la sal.

En ese momento nace el regateo. Luego, con la aparición del dinero, las operaciones comerciales se vuelven más fáciles... y la economía más compleja. Lo cierto es que, al principio, ciertos artículos circulan en lugar de las mone-

das. Se sabe por ejemplo que entre los aztecas era el cacao; entre otros pueblos, la sal. Es sabido, además, que en los tianguis de Tenochtitlan se regateaba con gran entusiasmo... ¿por granos de cacao, quizá?

Un juego de ingenio

Sea como fuere, esta práctica ha sobrevivido al paso de los años, y brilla en todo su esplendor en los mercados populares. Allí se puede observar cómo, en ocasiones, el regateo se convierte en un verdadero juego de ingenio, en el que el propio objeto de la discusión (el precio) no significa tanto como el mero hecho de triunfar, al tiempo que se deja asentado un precedente y se ejercita una costumbre tan arraigada entre los mexicanos. De hecho, este modo particular de enfrentarse consumidor y comerciante, en ocasiones ocupa mucho más tiempo que el que se justificaría en cuestión del descuento obtenido... pero el placer puede ser, precisamente, regatear.

Claro que este interesante juego —cuando las fuerzas, los recursos y el ingenio de los "jugadores" son equilibrados— puede también servir para hallar el precio justo de la mercancía en cuestión. Y así, con esta práctica el consumidor-regateador puede llegar a adquirir conocimiento cabal de los precios reales.

Es que, en definitiva, el regateo termina estimulando el interés del comprador por conocer los costos del proceso de fabricación, de la materia prima, transportes, empaque y otros factores que influyen en el precio final del producto. Estos son, justamente, los datos que el vendedor utiliza como argumento para elevar el precio. Si el consumidor los domina, podrá, a su vez, responder y conseguir la rebaja.

En muchos aspectos, la *Revista del Consumidor* ha proporcionado a sus lectores elementos útiles en la búsqueda de estos descuentos. Sin embargo, todas estas posibilidades de ejercitar la inteligencia para comprar terminan en el momento mismo en que aparecen las tiendas de precios fijos y los supermercados. El problema del consumidor se limita, entonces, a calcular si el dinero le alcanza o no para comprar determinado artículo. Puede, incluso, cambiar de tienda guiándose por las transparencias de precios que habitualmente publica el Instituto Nacional del Consumidor.

Sin embargo, en estas tiendas, ya no es posible poner en práctica el regateo. Es "tómelo o déjelo".

De todos modos, y a pesar del gran terreno que han ganado los "super", todavía se puede escuchar el viejo "estire y afloje" en cualquier mercado popular del país.

—¿A cómo los jitomates, marchanta?

—A diez pesos el montón, usted escoja.

—¿Y por qué tan caro?

—Pos..., porque éste lo traen de Sinaloa.

—Pos no..., si éstos los traen de aquí nomás, pegadito con Cuernavaca. No tiene por qué ser tan caro...

Y así, hasta llegar a una rebaja que quizá consista en uno o dos jitomates añadidos al montón, no sin antes haber "amenazado" a la marchanta con ir a comprar a otra parte.

Aquí, por supuesto, entra la ley de la oferta y la demanda. Pero ése ya es otro tema...

La cantidad pagada, resultado del regateo.

Educación musical infantil

La música no es sólo para "privilegiados". Todos podemos gozar de este arte, si nos iniciamos en él desde niños.

Es muy común escuchar o hacer comentarios acerca del bajísimo nivel o conocimiento musical existente en nuestro país, con lo que inevitablemente surge el cuestionamiento sobre cuándo podrá toda la gente entender la llamada música culta o académica (mal llamada clásica ya que el clasicismo es un periodo artístico en particular, que surge a mediados del siglo XVIII y que pretende un resurgimiento de las culturas Greco-Romanas de la antigüedad).

Pues bien, hay muchísimos factores que impiden al pueblo en general llegar a gustar de esta música y que por lo tanto la convierten en música elitista; es decir, arte para sólo unos cuantos "privilegiados".

Uno de esos factores es, por ejemplo, que la música para el pueblo, o sea casi toda la que se difunde por radio y televisión, es siempre igual, no avanza ni cambia, y la causa de este estancamiento es su **comercialización**. Toda es música popular y se convierte en otro artículo de consumo del mercado, ya que importa más una canción por la cantidad de **discos vendidos** que por la **calidad** musical.

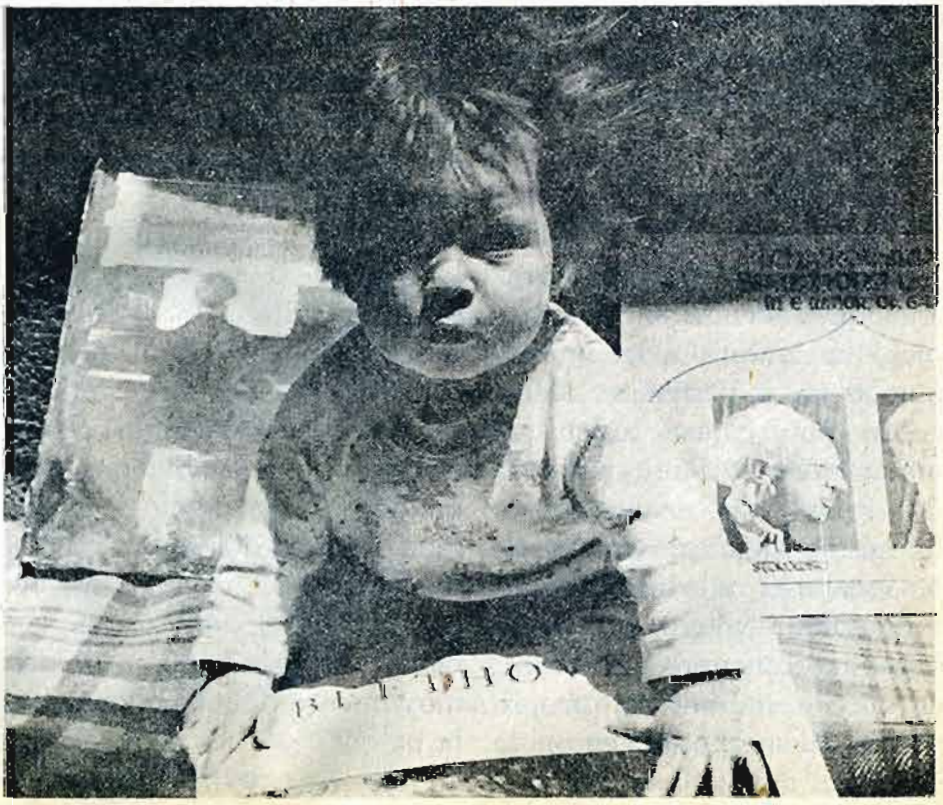
Podríamos mencionar muchas otras causas, sin embargo el problema fundamental radica en la educación en general y la educación musical infantil en particular.

El ritmo y los niños

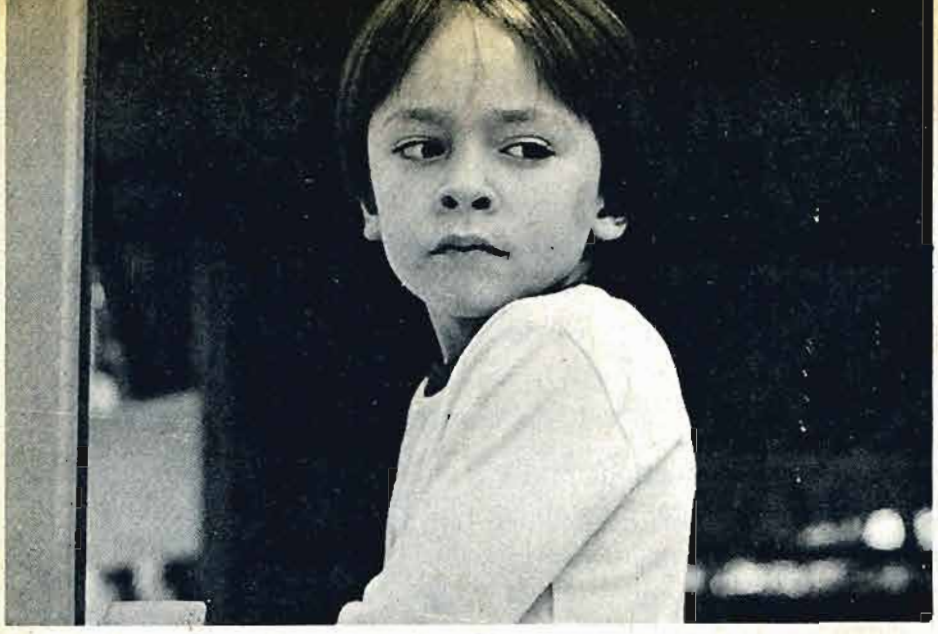
Para lograr un nivel de cultura musical adecuado, es imprescindible crear una infraestructura musical, y para ello, entre otras cosas, es necesario que la educación musical se imparta en las escuelas desde los primeros años. ¿Cómo y con qué métodos?

Existen muchos métodos pedagógicos musicales infantiles perfectamente planeados y estructurados. Por ejemplo, en Europa tenemos algunos como el elaborado por Carl Orff, el del holandés Pierre Van Hawell, y sin ir más lejos, en México el maestro César Tort tiene uno excelente para escuelas primarias que casi nadie conoce. Aun cuando estos métodos tienen diferente estructuración, todos coinciden en un punto básico: el fundamento rítmico.

Desde el andar y el hablar, hasta el comer, todos los movimientos humanos poseen "ritmo".



Escuchar música desde muy pequeño, educa el oído.



La sensibilidad del niño requiere del arte.

El ritmo es un instinto inherente al hombre, ya que las principales funciones orgánicas, como el latir del corazón y la respiración, son movimientos perfectamente ritmados. Estas funciones orgánicas que nos acompañan desde el nacimiento hasta la muerte, van a marcar una pauta definitiva en nuestra existencia, pues facilitan que todos los movimientos humanos sean ritmados: el andar, el hablar, el comer, etc.

La palabra es una de las formas básicas de expresión rítmica de los hombres.

Durante sus primeros tres años de existencia, el niño empieza la conquista del mundo que le va a pertenecer. Descubre cómo gatear, rodar, caminar hacia adelante, a los lados, para atrás, a marchar en un mismo lugar; aprende a saltar escalones, a brincar en uno y dos pies, etcétera; pero todo supeditado siempre a un ritmo, el que le impone su propio cuerpo. El cuerpo será entonces su primer medio de expresión y comunicación (de hecho las primeras manifestaciones musicales de todo pueblo primitivo son el ritmo: percusiones, y el movimiento corporal: la danza).

Después, el niño aprenderá a hablar, a usar las palabras para expresarse. El lenguaje es otra de las actividades humanas que se origina a partir del ritmo. Toda palabra de cualquier lengua tiene un carácter rítmico y sonoro. Históricamente, primero surge la palabra y después la escritura; primero la música y después su notación.

Es esta base rítmico-musical la que produce diferencias y rasgos distintivos incluso en un mismo lenguaje, como que los capitalinos hablemos "cantadito", los costeños "comiéndose" las letras, o los bolivianos "silbando"; otro ejemplo lo tenemos en que el doblaje de las películas se hace exclusivamente con base en el ritmo de las palabras, independientemente del movimiento de los labios. Así, la palabra se convierte en una de las formas básicas de **expresión rítmica** de los hombres.

Hasta aquí, podemos agrupar tres actividades comunes a todos los seres humanos y a todas las civilizaciones: El ritmo y la expresión corporal (música y danza) y el lenguaje (palabras, poesía). Con esto podemos afirmar que no es una mera coincidencia el hecho de que en cualquier pueblo de la antigüedad las tres disciplinas artísticas basadas en el ritmo (música, danza y poesía), se den como una sola. En la antigua Grecia se agrupaban bajo el nombre **Mousike**; entre los antiguos mexicanos se estudiaban juntas en la escuela de los nobles o **Calmecac**. Esta misma unión de actividades deberá aprovecharse para elaborar un efectivo método pedagógico para niños, que además debe tener otras determinadas características básicas.

El mejor método consiste en iniciar al niño en la música como en un juego disciplinado.

EL METODO

Debe ser un método progresivo que comience por lo más sencillo sin dejar que esto lo convierta en monótono, por lo que el mejor recurso es iniciarlo como un juego, pero haciendo ver al niño que se trata de un entretenimiento serio y disciplinado.

Debe reducirse el material de enseñanza a lo más elemental y simple, pues debe ser algo que se capte con la más pequeña explicación e incluso sin necesidad de ella. **Recordemos que los niños tienen menos cosas en la cabeza y son menos complicados que los adultos.**

Junto con esto debemos considerar que los niños aprenden

imitando lo que ven y escuchan. Por ello un buen método debe recurrir constantemente a la imitación: cantos, bailes, etc.

Como se dijo anteriormente, ya que el pequeño tiene instintivamente a su disposición el movimiento y el ritmo, éstos deben aprovecharse considerando que el primer y mejor instrumento con que se cuenta es el propio cuerpo· manos, piernas, palmas de las manos, muslos, voz.El niño debe aprender a servirse de su cuerpo como aparato musical. Por otro lado, siempre le será más fácil mantener un ritmo de acompañamiento cuyo pulso sea rápido o movido que llevar uno de pulso largo o lento.

De todo esto se deriva la necesidad de relacionar cada movimiento de locomoción con su ritmo básico; es decir, por ejemplo, aplicar el caminar a una música lenta, el correr a una rápida; desfilar con una marcha, etc.

También se debe lograr que el pequeño aprenda los ritmos con palabras ritmadas y que las relacione después con los signos correspondientes en la notación musical, para lo cual el mejor método es utilizar canciones infantiles de dificultad progresiva tanto en texto como en música.

Una vez asimilados los ritmos con palabras, se procederá a la imitación y sustitución de éstas por golpes o percusiones, como palmeando con las manos o sobre los muslos, etc. Esto forma parte de las actividades para lograr que el niño capte el **tiempo y la duración de los tiempos musicales sonoros o no** (silenciosos), pues en música también los silencios son sonidos.

Ya con estos elementos, podrá empezar a usar instrumentos de percusión propicios, como tambores, triángulo, crótalos, güiro, claves, etc. Una vez que ya se practica con aparatos, vendrá otra fase de aprendizaje importante que es saber distinguir el color sonoro y el timbre de cada instrumento.

El timbre es lo que nos permite reconocer la misma nota tocada por un violín, por una flauta o en una tuba o un contrabajo; siempre será la misma pero con diferente calidad sonora. El color nos permite identificar un sonido estridente de uno cálido o agradable, aunque éste sea con el mismo timbre.

Todo lo que hasta aquí se ha esbozado incluye algunos fundamentos básicos de todos los actuales métodos de pedagogía musical para niños. El maestro César Tort dice que "una educación musical infantil será congruente con nuestra realidad si da los medios para que los niños hagan y vivan la música, a la vez que aprendan y tengan conciencia del arte musical".

El primer y mejor instrumento con que se cuenta es el propio cuerpo: manos, piernas, palmas de las manos, muslos, voz.

Aun cuando haya gente como Napoleón Bonaparte, y alguno que otro por ahí escondido, que califique a la música como "el menos desagradable de todos los ruidos", debemos entender que es una disciplina artística necesaria que debe impartirse a todos, desde los primeros años y como cualquier otra materia escolar, ya que si bien una de las metas finales es la formación de músicos y artistas, también se debe educar y dar a los demás los elementos necesarios para llegar a entender y participar de este arte.

¿A qué niño no le gustaría saber tocar un instrumento?

Resistencias de las bacterias a los antibióticos

La automedicación con antibióticos es altamente peligrosa para la salud

La salud pública se encuentra amenazada tanto en los países desarrollados como en los subdesarrollados, por organismos resistentes a ciertos medicamentos. La importancia de esta observación fue subrayada por un grupo de especialistas reunidos en Ginebra, en el seno de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La reunión de la OMS sobre vigilancia internacional para la prevención y control de riesgos de la salud a causa de enterobacterias resistentes a los antibióticos, estudió un gran número de las epidemias graves provocadas por bacterias resistentes, entre las que se cuentan:

Millares de muertos en México a causa de la resistencia del gérmen de la tifoidea al cloranfenicol.

- Millares de casos de tifoidea registrados en México durante los años de 1972-73, a causa del organismo S. typhi, resistente al cloranfenicol, **con una tasa de mortalidad comparable a la prevaleciente antes del descubrimiento de los antibióticos.**
- En América Central, a fines de la década de los 60 y a principios de los 70, se registró una epidemia de disentería bacilar resistente a muchos antibióticos, que causó muchos millares de muertes.
- En Bangladesh, los años 72-73, la tercera parte de la población se vió afectada por una epidemia similar.

La resistencia creciente de las bacterias se extiende actualmente a otras enfermedades, entre las que se encuentra la gonorrea, que se transmite por contacto sexual.

Uso irracional de los antibióticos

La reunión de Ginebra señaló que la solución de estos problemas se encuentra ante todo en la educación y en la formación profesional.

Lógicamente, los médicos se ven obligados a prescribir antibióticos a causa de la incidencia de las enfermedades; pero en muchos casos lo hacen **por insistencia de los parientes del enfermo**. De acuerdo con lo anterior, deberían tomarse medidas en el campo de la formación profesional, a todos los niveles, para asegurar un uso más racional de estos delicados medicamentos.

Actualmente, contra toda recomendación, se usan cantidades considerables de antibióticos para combatir infecciones tales como la gripe y el catarro, así como numerosas enfermedades diarreicas, no obstante que estos medicamentos son del todo ineficaces en dichos padecimientos. El público debe estar al tanto de este error, cuyos efectos son altamente nocivos para el individuo y para la sociedad.

El CONACYT (Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología), en mensajes difundidos por radio y televisión, tocó recientemente dos aspectos que enriquecen los puntos de vista vertidos aquí.

En uno de ellos —después de recordar que de "médico, poeta y loco, todos tenemos un poco"— asegura que el uso desmedido y equivocado de antibióticos produce cierto tipo de anemia grave denominada aplástica.

Es contraproducente el uso de antibióticos contra la gripe y otras infecciones por virus.

Por otra parte, el bajo nivel de defensas del organismo, provocado también por el uso indiscriminado de antibióticos, propicia la invasión de gérmenes llamados "oportunistas", como el hongo Candida Albicans, de muy difícil erradicación y causa de serios problemas.

Con esta reseña iniciamos la sección cultural de la *Revista del Consumidor*. Nos proponemos ofrecer al lector información y orientación sobre literatura, pintura, música, teatro, cine y cualquier otra manifestación artística.

En esta ocasión, toca su turno al libro "Cuentos", que reúne la obra completa de uno de los principales autores que en este género ha tenido Cuba: Onelio Jorge Cardoso.

Dentro de su obra destacan sus cuentos de tema infantil. A través de su prosa sencilla y desenfadada nos permite ver y comprender el mundo de los niños. Algunas de sus páginas ilustran más —y proporcionan mayor placer— que todo un tratado sobre la niñez. Y como para muestra basta un botón, nos permitimos reproducir uno de sus cuentos. Usted juzgue:

Cuentos

Onelio Jorge Cardoso

Editorial Arte y Literatura
La Habana, 1975.

La serpiente y su cola

Desde luego que sí, que las cosas suceden porque yo suelo encenderle, muy vivamente, su imaginación de siete años.

De allí es que vienen las cosas.

Por ejemplo: así, de pronto, él y yo estamos mirando la desembocadura del Almendares desde el castillo de La Chorrera y yo voy y le digo que qué bueno que el río fuera una serpiente de ese tamaño, y enseguida él ya casi le ve los ojos enormes en cada orilla de la desembocadura y mirando acechadamente el mar.

Y es que yo suelo contarle las cosas que él espera oír de la persona mayor, por encima de su estatura y su severidad.

A veces sucede que por hacerle reír, le digo alguna que otra mala palabra, de las que no son tan malas, ¡vaya!, de ésas que se dicen si uno no es tonto o comprende que no debe tomarse tan en serio.

Entonces hay que ver cómo ríe.

Saca todos los dientes, hasta el hueco del que acaba de mudar, y uno advierte que se ha liberado de un peso muy grande.

El caso es que sin quererlo y porque lo quiero, no sé qué escaño me he ganado en su imaginación. Mas, debe ser muy alto, porque apenas mete la cabeza por la puerta de la casa, ya me está buscando con los ojos.

Vaya, a lo mejor debe ser porque se me ocurren cosas como éstas, que de pronto voy y le digo:

—¿Vamos mañana a Matanzas?

Naturalmente, lo primero que veo es la cara que pone.

Debe ser muy lejos eso, o tal vez otro país al que van sólo los mayores cuando hay necesidad urgente de ir, porque vienen telegramas de la familia y esas cosas. Y lo segundo que veo es que no le cabe el gozo en la cara

de la risa que le da.

Entonces, para rematar, voy y le añado que la cosa es en tren, que sale de Casablanca, después que uno pasa la bahía en lancha, y además, que el tren es eléctrico, sin humo ni locomotora bufando vapores, pero con pito, eso sí.

Desde luego, lo que yo le prometa a un niño se lo cumplo, y mucho más si es uno como éste, quien acaba de bajar la cabeza y está mirando, ahí en un solo mosaico del piso, la bahía, la lancha, Matanzas y el tren.

Así que al día siguiente cojo un cartucho o lo que se pueda, le meto un bistec con dos tapas de pan, pongo un termo con leche, otro con agua, riego algunos caramelos y salimos de madrugada para no perdernos un buen puesto en el vagón.

Y entonces pasan dos cosas muy importantes. La una, que lo veo todo el tiempo mirando muy fijo por la ventanilla de la guagua, como si no existiera otra cosa más que el cielo. Entonces voy y le pregunto.

—Oye, ¿tú nunca has visto amanecer?

—No— me dice.

Y, claro, me doy cuenta de que está asistiendo, nada menos y por primera vez, a cómo se hacen las mañanas en el mundo.

La otra es que, cuando me oye decir Casablanca, me pregunta que si es ahí donde vive el presidente de los Estados Unidos, y ya, desde luego, los ojos son de preocupación.

Yo río, sin poner burla en la risa y le digo que no, que ésa es otra casa blanca y que está bien fuera y para siempre de nuestro país.

En fin, que hacemos el viaje, que vemos el campo extenso, verde y veloz, desde la ventanilla y hasta que lo dejo asomarse para que le dé el viento de sopetón en la cara y vaya viendo cuando el tren dobla en la curva, que se ve completo el carro delantero.

De manera que hacemos el viaje y regresamos, y luego, en el transcurso de la semana, por no sé qué discusión allá en su casa, la madre, sonriente, me dice que qué le eché yo al niño, porque fue y le dijo, casi a punto de llorar: ((aquí nadie me quiere como fulano)).

Ya digo, no lo pretendo, pero lo consigo sin quererlo.

Ahora bien, como la vida es la vida y uno también tuvo su carril y lo repite hasta sin querer, no todas las veces suceden las cosas sin que haya algo que decir.

Un ejemplo:

El domingo este último que, precisamente por ser domingo lo traen a casa, yo pienso que lo único que se ha hecho es mudarlo de jaula; de una casa a la otra. Entonces voy y le digo que si quiere dar una vueltecita conmigo hasta el mar.

Y me lo llevo.

Esta calle Veinte tiene una gran bajada, casi una cuesta abajo y esto no puede ser más excitante para zafarse a correr. Me lo dice y lo suelto. No tengo más que abrir la mano. De manera que se dispara y hasta quién sabe si sólo por rememorar el sopetón del viento en la cara.

Y allá va.

Desde luego, uno piensa en cuándo se acaba la acera, que viene la calle y la ruta Diez como una cuchilla, y entonces uno se pone a calcular: ¿lo sabrá?, ¿se dará cuenta?, ¿irá dormido en su velocidad? Y se prepara uno a gritarle, pero a la vez no quisiera hacerlo, porque de cierto, va golpeándose el muslo como si él mismo fuera un caballo espoleado, o tal vez sean las hierbas más atrevidas de la cuneta que golpean los flancos del tren.

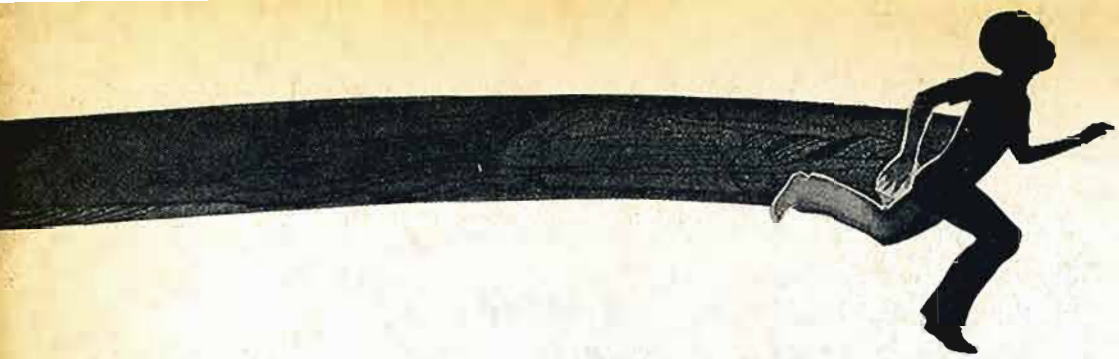
No; yo no le grito. Las cosas no van a suceder porque uno se las imagine. Además, tiene siete años. Lo dejo que siga; lo dejo..., pero:

—¡Albertooo!

Le he metido un grito que es una estupidez. Yo sé que por el hilo de ese grito se han reunido en él una pila de regaños y hasta de voces distintas que surgen, súbitamente, de la memoria.

Y me molesto conmigo mismo.

Pero así son las cosas de los



viejos carriles en uno, que encima de gritarle, en cuanto estoy junto a él, le digo lo otro:

—¡Tú eres bobo, chico! ¿Y si viene una guagua?

El no dice nada. Yo vuelvo a ser aquello que está por encima de su estatura. Mas, sé que habiéndome oído tantas cosas dichosas, esa palabra ((bobo)) ha sobrado dolorosamente en el aire.

Bueno, seguimos, casi no hablamos; uno porque comprende que ha hecho una imbecilidad y él, acaso, porque ahora no está muy seguro de lo que debe hacer.

Eso mismo tal vez lo obliga a andar con la cabecita baja y pasando la mano por la pared. Claro, se ensucia las manos. Hay una cosa que se llama microbio y laboratorio y médico y fiebre y toda esa verdad y patraña, según se haga uso de ella en la realidad o en la imaginación. Y, lógico, le digo:

—Chico, no pases las manos por las paredes. Eso es ((puerco)).

Y es otro golpe, secreto, pero otro golpe.

¡Vaya!, hasta que comprendo que estoy perdiendo el camino con él. No el del mar; el de nosotros dos. Y nada, en fin, que llegamos a la orilla y fue cuando le dije lo de la serpiente.

La verdad, se animó enseguida. Ya digo, le vio hasta los ojos enormes. Entonces yo también me alivié, y así, cuando le estamos tirando piedras al agua a ver quién da más lejos, va y se me ocurre otra vez:

—Oye, ¿vamos a pasar el túnel como si fuéramos dos automóviles?

Me vuelve la carita deslumbrado.

—Pero, por ahí no pasa nadie.

—Sí —le digo—, hay una acera alta para nosotros. Es como si nos pasáramos el río por encima de la cabeza. ¿Te das cuenta? Vamos.

Y entonces hemos pasado el túnel.

Esto es cosa de gente atrevida. Ahora, simplemente, lo invito a subir para comprobar que el río está ahí, que lo atravesamos nada menos que por debajo de la tierra, como dos lombrices o dos cangrejos audaces.

Sin duda, hay que tener valor.

Está tan orgulloso que ya ni siquiera se acuerda de cuando me apretó la mano por el condenado bocinazo de camión.

Y aparece el río ancho, rizado, con sus bocanadas de aire fresco. De manera que ya vamos de regreso y la tarde está dando en el cielo un vuelco de colores increíbles.

Entonces andamos un poco callados los dos.

Hace rato que caminamos y todo parece cansar. Pienso que no va a decir más; que luego, como siempre que se evocan las cosas pasadas, volverá a vivirlas en la memoria dichosamente, y las contará allá en su casa.

Pero me engaño, falta algo todavía.

Inesperadamente, al paso, sin quitar los ojos del suelo ni volver la cabeza, me dice:

—Oye, ¿cuándo yo sea grande cómo tú vas a ser?

Bueno, si alguna vez no se puede contestar de pronto es ahora. Todavía tal vez sea posible no mentir. Hasta que se me ocurre:

—Pues nada..., seré un poco más viejo que tú. Eso, nada más.

De nuevo andamos unos pasos sin hablar, pero al fin se decide y esta vez sí vuelve la cabeza:

—¿Y entonces me vas a seguir sacando a pasear?

—Entonces, ¿cuándo?

—Cuando tu seas un poco más viejo.

No, entonces quien me saca a pasear eres tú, pero de todas maneras vamos juntos como ahora —le digo y, porque entre los hombres las cosas de la ternura no suenan tan bien como debían, le añado algo de reír—: ¡Vaya!, que entonces tú me llevas de la mano y me dices: ((Abuelo, no corras, no escupas, no te ensucies las manos; abuelo, ¿tú eres bobo o puerco?

Y de repente veo su cara encendida de alegría como nunca antes la he visto.

"Quejas, denuncias, experiencias personales".

La **Revista del Consumidor** *se reserva el derecho de reescribir y editar, a su manera, toda carta que llegue a la redacción, en el entendido que se respetará la esencia del mensaje.*

Obesidad

Aunque tarde, pude leer el número 13 de la **Revista del Consumidor**. Confieso que el artículo que más me interesó fue el que trata de los sistemas milagrosos para bajar kilos. Digo que lo confieso porque soy una típica gordita que durante años ha seguido toda clase de dietas y consejos para adelgazar. Claro que lo único que conseguí fue arruinarme la salud y hacerme la vida de cuadritos. Pero eso se acabó. Desde hace un mes me puse en manos de un médico cuyas indicaciones obedezco al pie de la letra.

Lo mismo les recomiendo a todos los que, como yo, tienen más kilos de los necesarios. Les ruego publiquen mi carta.

Dolores Contreras
Santos Degollado 328-4
Guadalajara, Jal.

Librerías de viejo

Deseo por este medio saludarlos y, al mismo tiempo, comentarles algo que es de utilidad para todos los consumidores afectos a la lectura.

Hace unos días encontré en la colonia Roma una librería que vende ejemplares usados en muy buen estado y de magníficos autores; los precios de estas publicaciones son increíblemente bajos.

Me enteré que existen varios negocios de este tipo; son conocidos como "librerías de viejo". Considero que es importante y benéfico que todos los aficionados a la lectura visiten estos establecimientos y se convenzan, por sí mismos, de que existen estupendas obras (algunas que ya no se encuentran en las modernas librerías), e insisto, a precios bajísimos.

Todos hemos comprobado que el precio de una novela, en cualquier librería, rebasa los 70 pesos, sin hablar de libros especializados que están por las nubes.

Recordemos que no importa la apariencia del libro sino su contenido.

Roberto Luján Otero
Triángulo 123
Prado Churubusco
México, D.F.

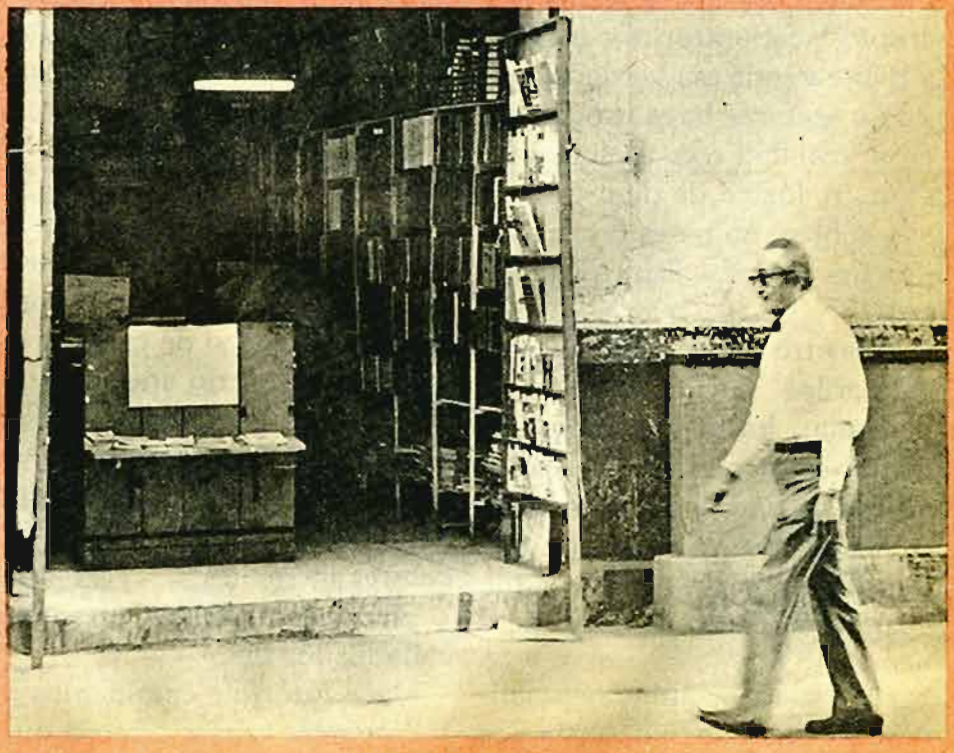
Areas de juego

En el número 14 publicaron un artículo acerca de la importancia que tienen las áreas de juego para el desarrollo de los niños; estoy completamente de acuerdo con este estudio, pero ¿cómo llevarlo a la práctica?

A los constructores de viviendas o condominios, lo único que les importa es aprovechar cualquier espacio para ganar más y, verdaderamente, lo que menos les interesa son las áreas de juego y recreación de nuestros hijos; tal vez piensan que con los parques públicos existentes es suficiente.

¿Por qué no se elabora una Ley que obligue al constructor a respetar las áreas de juego y recreo de los niños?

Sra. Patricia Mora de O.
Poniente 49 No. 801
Puebla, Pue.



Librerías "de viejo": un modo de cuidar el presupuesto.

Lo que se debe evitar al comprar:

- Comprar por comprar.
- Comprar cosas que no necesita realmente.
- Comprar cosas solamente porque le parecen baratas.
- Comprar cosas en oferta o barata, aunque estén bastante maltratadas.
- Comprar de prisa.
- Hacer compras de último momento.
- Dejarse manejar por la publicidad.
- Comprar por ostentación, imitación o prestigio.

Si usted participa,
los demás no estamos solos

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

Que no le digan...
Que no le cuenten...

Al comprar recuerde que:

Todos los aparatos electrodomésticos gozan de una garantía **mínima** de dos meses. (Art. 34 de la Ley de Protección al Consumidor).

Esta garantía significa la reparación gratuita del bien, su reposición, o en todo caso la devolución de la cantidad pagada.

El vendedor o el fabricante podrán rehusarse a satisfacer la reclamación si ésta es extemporánea, si el producto ha sido usado en condiciones distintas a las normales o si ha sufrido un deterioro esencial, irreparable y grave por causas atribuibles al consumidor.